

ทางร่มเย็น

อนุสรณ์
พระครูเมตตาธรรมธารี
วัดทุ่งเหียง



อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

พระครูเมตตาธรรมธารี

อดีตเจ้าอาวาสวัดทุ่งเหียง

เมรุวัดทุ่งเหียง

ตำบลหมอนนาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

วันอังคารที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒

คำนำ

ท่านเจ้าภาพได้มาปรารภว่า หนังสือเรื่อง แนวปฏิบัติทางจิต ซึ่งพิมพ์ในหนังสือชุด ทางร่มเย็นอันดับ ๕ นั้น มีประโยชน์แก่ผู้สนใจในทางการฝึกอบรมปฏิบัติทางจิต ทั้งแก่ผู้ศึกษาเพื่อปฏิบัติและผู้สนใจอ่านเพื่อเป็นความรู้ทั่วไป ถ้าได้พิมพ์เผยแพร่ให้กว้างขวางออกไป ก็น่าจะเป็นกุศล ในการพระราชทานเพลิงศพ พระครูเมตตาธรรมธาริ อดีตเจ้าอาวาสวัดทุ่งเหียง พนัสนิคม ชลบุรี ซึ่งกำหนดในวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒ นี้ ท่านเจ้าภาพจึงได้ขออนุญาตพิมพ์เรื่อง แนวปฏิบัติทางจิต นี้เพื่อแจกในงาน ได้อนุญาตให้พิมพ์ตามประสงค์

แนวปฏิบัตินี้ มีบัพพะคือข้อต่าง ๆ ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นกรอบ ประกอบด้วยแนวธรรมจากพระสูตรนี้บ้าง จากที่อื่นบ้าง มุ่งเป็นเครื่องอบรมจิตทางกรรมฐานเป็นประการสำคัญ

การอบรมจิตทางกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้พบความสงบด้วยวิธีปฏิบัติสมาธิตามวิธีทางพระพุทธศาสนา และอบรมปัญญาให้รู้เข้าถึงสัจจะคือความจริงของชีวิตและโลก กล่าวสั้นๆ ว่า ให้รู้จักชีวิต ให้รู้จักโลกตามเป็นจริง ฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานให้ถูกวิธีจึงเป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ และทุก ๆ คนไม่ต้องกลัวว่าจะต้องสิ้นกิเลสไปโดยง่าย เหมือนอย่างเอาผ้าไปปัดภูเขา ไม่ต้องกลัวว่าภูเขาจะราบลงไปโดยเร็ว และเมื่อปฏิบัติให้ถูกตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็ไม่ต้องกลัวว่าผิดทาง ตัวอย่าง เช่น การเห็นอะไรในกรรมฐานนั้น มิใช่ต้องการให้เห็นอะไรต่ออะไรอย่างอื่น แต่ต้องการให้เห็นกรรมฐานนั้นแหละ เช่น เมื่อปฏิบัติในกรรมฐาน ๔ ก็ต้องการให้เห็น กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อกำหนดพิจารณา

นามรูปโดยไตรลักษณ์ ก็ต้องให้เห็นนามรูปว่าเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตา จึงเป็นความรู้ความเห็นสัจจะภายในตนนี้ทั้งหมด ซึ่งเมื่อรู้เห็นแล้วก็จะลดกิเลสและความทุกข์ในจิตลงไป ทำให้ได้พบความสงบและความจริง

การบรรยายแนวปฏิบัตินี้ มิได้ทำในฐานะเป็นอาจารย์ แต่ทำในฐานะเป็นผู้เสนอแนะแนวในหมู่ผู้ปฏิบัติอบรมทางจิตร่วมกัน

ขออำนาจบุญกุศลทั้งปวงที่ท่านเจ้าภาพได้บำเพ็ญ ตลอดถึงพิมพ์หนังสือนี้แจกอุทิศส่วนกุศลแก่พระครูเมตตาธรรมธารี ด้วยความกตัญญูกตเวที จงสัมฤทธิ์สุขสมบัติมนุญผลแก่ พระครูเมตตาธรรมธารี โดยฐานะนิยม.

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

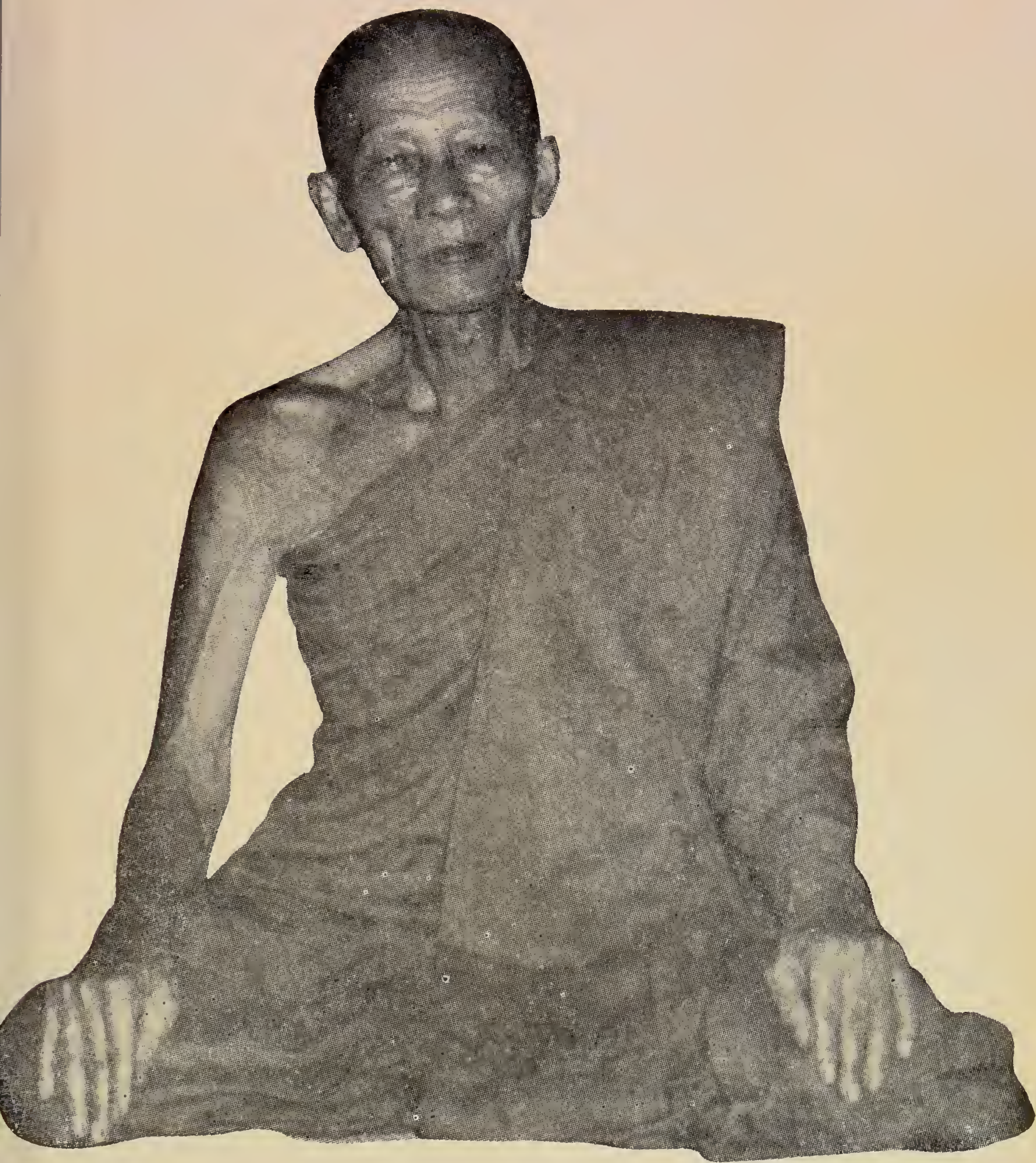
มกราคม ๒๕๒๒

คำปรารภ

เนื่องจากพระครูเมตตาธรรมธารี อดีตเจ้าอาวาสวัดทุ่งเหียง ตำบล-หมอนนาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ได้มรณภาพลงเมื่อวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๒๑ บรรดาคณะกรรมการและศิษยานุศิษย์ กับผู้ที่เคารพนับถือในท่านพระครูเมตตาฯ ได้มีการประชุมปรึกษาหารือกัน แสดงความปรารถนาดีโดยพร้อมเพรียงกัน เพื่อจัดงานบำเพ็ญการกุศลพระราชทานเพลิงศพพระครูเมตตาธรรมธารี ในวันที่ ๑๙—๒๐—๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒ ในการจัดงานพระราชทานเพลิงศพของพระครูเมตตาฯ ครั้งนี้ นับว่าเป็นงานใหญ่งานหนึ่งในระดับอำเภอพนัสนิคม ก็ได้อาศัยกำลังจากหลายฝ่าย ทั้งฝ่ายสงฆ์และฝ่ายคฤหัสถ์ช่วยเหลือกัน บริจาครับเป็นเจ้าภาพสิ่งของต่าง ๆ และเครื่องจตุปัจจัยไทยทานถวายพระ และยิ่งกว่านั้นในการจัดงานครั้งนี้ พระสังฆาธิการและศิษยานุศิษย์ ได้มีความประสงค์จัดพิมพ์หนังสือขึ้น เพื่อแจกเป็นอนุสรณ์แก่ผู้ที่มาร่วมบำเพ็ญกุศล จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม ซึ่งเป็นหนังสือ แนวทางปฏิบัติทางจิต ซึ่งพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร วัดบวร-นิเวศ ทรงนิพนธ์ มาแจกเป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพครั้งนี้ และได้รับการอุปถัมภ์จากบรรดาศิษยานุศิษย์ของพระครูสมบุญ โสภโณ เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน ช่วยกันจัดหา บริจาคสิ่งของต่าง ๆ พร้อมจตุปัจจัยช่วยงานและถวายพระเป็นจำนวนมาก จึงขออนุโมทนาในกุศลจิต ของบรรดาท่านผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลายไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

อาตมาภาพในนามเจ้าอาวาส และศิษยานุศิษย์ตลอดจนญาติโยมชาวทุ่ง-เหียง ขออโมทนาแด่ทุกท่านที่ได้ร่วมช่วยเหลืองานพระราชทานเพลิงศพ ท่านพระครูเมตตาธรรมธารี อดีตเจ้าวาส วัดทุ่งเหียง ครั้งนี้ ขออำนาจบุญกุศลผลแห่งความดีที่ท่านทำแล้วและจะทำต่อไป ขอจงเป็นพละปัจจัยให้ทุกท่านเจริญก้าวหน้าสมความปรารถนาทุกท่าน เทอญ ฯ

พระครูสมบุญ โสภโณ
เจ้าอาวาสวัดทุ่งเหียง อ. พนัสนิคม ชลบุรี
๑๕ มกราคม ๒๕๒๒



พระครูเมตตาธรรมธารี (เปี่ยม เมตฺติโก)

อดีตเจ้าอาวาสวัดทุ่งเหียง

ชาตะ ๑๐ มิถุนายน ๒๔๔๒

มรณภาพ ๒๓ มกราคม ๒๕๒๑

ประวัติ

พระครูเมตตาธรรมธารี (เปี่ยม เมตฺติโก)

อดีตเจ้าอาวาสวัดทุ่งเหียง

ตำบลหนอนนาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

พระครูเมตตาธรรมธารี นามเดิม เปี่ยม บุญเพชร เกิดที่บ้านนามะตูม ตำบลนามะตูม อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี เมื่อวันที่ ๑๐ เดือนมิถุนายน ๒๔๔๒ เป็นบุตร นายเกิด นางจ๊ด บุญเพชร บิดามารดามีอาชีพในทางทำนา มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ๓ คน คือ

พระครูเมตตาธรรมธารี (เปี่ยม บุญเพชร)

นายปรับ บุญเพชร (ถึงแก่กรรม)

นางปรุง พูลสวัสดิ์

เนื่องจากบิดามารดาของท่านได้ถึงแก่กรรมตั้งแต่ท่านยังเยาว์วัย ญาติผู้ใหญ่จึงได้รับเป็นผู้อุปการะเลี้ยงดูสืบแทนต่อมา

การศึกษาเล่าเรียน

ในสมัยนั้นการศึกษามิได้เจริญกว้างขวางดังเช่นในปัจจุบันนี้ เยาวชนส่วนมากมักจะผ่านการเรียนหนังสือมาจากวัด พระครูเมตตาธรรมธารี ก็อยู่ในลักษณะเช่นเดียวกัน ต้องอาศัยศึกษาเล่าเรียนโดยการสมัครเข้าเป็นศิษย์วัดนามะตูม อันมีพระครูพินิจสมาจาร (หลวงพ่อโด่) เป็นเจ้าอาวาสในขณะนั้น ผลการศึกษาของท่านอยู่ในลักษณะอ่านออก เขียนได้

ท่านได้เข้ารับราชการตำรวจ เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๔๖๐ รับราชการตำรวจอยู่จนถึง พ.ศ. ๒๔๖๒ จึงได้ออกจากราชการตำรวจ ระหว่างที่รับราชการตำรวจอยู่ ส่วนมากประจำอยู่ในท้องที่อำเภอศรีราชา

การอุปสมบท

เมื่อออกจากรับราชการตำรวจแล้ว ได้เข้าอุปสมบทครั้งแรก เมื่อเดือนพฤษภาคม ๒๔๖๓ โดยมีพระครู อินทโมฬี เจ้าคณะอำเภอพนัสนิคมในขณะนั้นเป็นพระอุปัชฌายะ หลวงพ่อศรี วัดหนองบัว (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นวัดหมอนนาง) เป็นพระกรรมวาจาจารย์ หลวงพ่อโด่ วัดนามะตูมเป็นพระอนุสาวนาจารย์ ณ พัทธสีมาวัดนามะตูม และได้จำพรรษาอยู่ที่วัดนามะตูม รวม ๗ พรรษา จึงขอลาสิกขาบทออกไปประกอบอาชีพอยู่ระยะหนึ่ง จึงกลับมาอุปสมบทอีกครั้ง ณ วัดบางกระบือ โดยมิได้แจ้งให้ญาติทราบเรื่องเลย เมื่อวันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๔๗๕ ในการอุปสมบทครั้งนี้มี เจ้าอธิการเสน ปุญญการี เป็นพระอุปัชฌายะ พระอธิการคง ติสฺสภิกขุ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระเจ๊ก สุวณฺโณ เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ได้จำพรรษาอยู่ที่วัดบางกระบือ เขตดุสิต จังหวัดพระนคร เป็นระยะเวลา ๗ พรรษา ทางคณะสงฆ์จึงได้แต่งตั้งให้ท่านเป็นผู้รักษาการและต่อมาได้แต่งตั้งให้ท่านดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสแทนเจ้าอาวาสองค์เดิมต่อมาอีก ๔ พรรษา เมื่อออกพรรษาแล้ว ท่านจึงขอลาญาติโยมทางวัดบางกระบือกลับมาจำพรรษา ณ วัดนามะตูม อันเป็นถิ่นกำเหนิดเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๑ เมื่อกลับมาจำพรรษาอยู่ที่วัดนามะตูมชั่วระยะเวลาหนึ่ง ท่านจึงได้ขอลาหลวงพ่อโด่ เพื่อจาริกไปยังวัดพรงช้างเผือก จังหวัดจันทบุรี ศึกษาธรรมปฏิบัติ (กัมมัฏฐาน)

เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติกรรมฐาน เป็นเวลาระยะหนึ่ง ท่านได้เดินทางกลับมาเยี่ยมญาติของท่านที่บ้านทุ่งเหียง คือ กำนันเผือก พูนสวัสดิ์ และได้รับการขอร้องนิมนต์ให้อยู่จำพรรษาอยู่ที่วัดทุ่งเหียง ซึ่งท่านก็รับนิมนต์และอยู่จำ

พรรษาที่วัดทุ่งเหียงนับแต่บัดนั้นเป็นต้นมา ภายหลังเจ้าอาวาสองค์เดิมได้ขอลาสิกขาบทไป ทางคณะสงฆ์จึงได้แต่งตั้งท่านเป็นเจ้าอาวาสแทน ตั้งแต่วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๔๙๓ เป็นต้นมา ตราบจนถึงกาลมรณภาพ

พระครูเมตตาธรรมธารี ท่านเป็นพระนักปฏิบัติอย่างแท้จริง ควบคู่กันไปกับการพัฒนาในงานด้านอื่น ๆ อันเป็นสิ่งที่สมณะพึงประพฤติ ปฏิบัติ ดังจะเห็นได้ว่า ตลอดชีวิตที่ครองสมณเพศ การลงทำวัตร เช้า เย็น การอบรมสั่งสอนพระธรรม พระวินัย ให้แก่สหธรรมมิกตลอดจนญาติโยม อุบาสก อุบาสิกาในวัด เป็นไปโดยสม่ำเสมอมิได้ขาด แม้ในวันที่ท่านจะถึงแก่มรณภาพ อันเป็นวันธรรมสวนะกลางเดือนยี่ (๒๓ มกราคม ๒๕๒๑) ท่านได้ใช้ความอดทน ทั้ง ๆ ที่กำลังอาพาธอยู่ ได้อุตสาหพยายามลงไปเทศน์โปรดบรรดาโยมที่มารักษาอุโบสถในวัด และลงทำวัตรเย็นอบรมสั่งสอนพระภิกษุในวัด การประพฤติปฏิบัติของท่านอยู่ในธรรม ในวินัยอย่างเคร่งครัด เป็นตัวอย่างอันดีแก่เพื่อนสหธรรมมิกด้วยกัน

ในส่วนการก่อสร้างสิ่งที่เป็นถาวรวัตถุต่าง ๆ นั้น

๑. ได้เป็นผู้นำชักชวนญาติโยมวัดบางกระบือร่วมกันจัดสร้างพระอุโบสถหลังใหม่ขึ้น เพราะหลังเก่าชำรุดทรุดโทรมเป็นอย่างมาก จนสำเร็จเรียบร้อยใช้เป็นสถานที่ประกอบสังฆกรรมสืบต่อมา

๒. ได้เป็นผู้นำชักชวนญาติโยมชาวบ้านตำบลนามะตูม และตำบลใกล้เคียง ร่วมกันจัดสร้างพระอุโบสถวัดนามะตูม แทนพระอุโบสถหลังเก่าที่ชำรุดทรุดโทรมจนไม่เป็นที่สะดวกแก่พระภิกษุสงฆ์ที่จะใช้เป็นสถานที่ประกอบสังฆกรรม จนต่อมาได้ทำพิธีผูกพัทธสีมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๖

๓. ได้ชักชวนญาติโยม ชาวบ้านทุ่งเหียง ตำบลใกล้เคียง ตลอดจนชาวจังหวัดพระนครและใกล้เคียง ริเริ่มดำเนินการก่อสร้างพระอุโบสถวัดทุ่งเหียง

โดยมีขุนพูน บ้านคลองสวน จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นผู้สนับสนุนอย่างเต็มกำลังความสามารถ จนได้กระทำพิธีวางศิลาฤกษ์พระอุโบสถหลังนี้ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ต่อจากนั้นท่านได้ไปชักชวนญาติโยม ทางจังหวัดพระนคร อันมี ร.ท. แก้ว และคุณนายมณฑา บัววิรัตน์ เป็นหัวหน้าคณะชักชวนญาติมิตรทางจังหวัดพระนคร ร่วมกันจัดทอดกฐินสามัคคี ณ วัดทุ่งเหียง เป็นเวลา ๔ ปีติดต่อกัน รวบรวมทุนทรัพย์จากการทอดกฐินดังกล่าว จนสามารถสร้างพระอุโบสถวัดทุ่งเหียงเป็นผลสำเร็จและทำพิธีฝังลูกนิมิตผูกพัทธสีมา เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๐ อันเป็นปีกึ่งพุทธกาลพอดี โดยใช้เวลาในการก่อสร้างเพียงระยะ ๓ ปีเศษ

ส่วนในด้านการศึกษาของเยาวชน ท่านก็ได้เป็นผู้สนับสนุนในการก่อสร้างอาคารเรียน โรงเรียนต่าง ๆ คือ

๑. เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๑ ท่านได้เดินทางไปจังหวัดพระนคร เพื่อติดต่อกับคุณหลวงจรุง ชวนะภูน หาทุนจัดสร้างโรงเรียนวัดทุ่งเหียงให้เป็นตัวอาคารถาวร ในการไปติดต่อครั้งนี้ คุณหลวงจรุง ชวนะภูน ได้บริจาคเงินส่วนตัวของท่านเป็นจำนวนเงิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนบาท) ร่วมกับทุนสมทบซึ่งทางราชการกระทรวงศึกษาธิการ จัดสรรให้จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนบาท) รวมเป็นเงิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท ได้ดำเนินการจัดสร้างตัวอาคารเรียนถาวรจนเป็นผลสำเร็จ ใช้เป็นสถานศึกษาของเยาวชนบ้านทุ่งเหียงและใกล้เคียงมาตราบจนถึงปัจจุบันนี้ นับว่าเป็นการสร้างสรรอันควรแก่การสรรเสริญอย่างยิ่ง

๒. ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ท่านได้จัดการทอดกฐินสามัคคี ณ วัดทุ่งเหียง รวบรวมเงินรายได้จากการทอดกฐินดังกล่าว นำไปสร้างอาคารเรียน โรงเรียนประชาบาลบ้านตลาดทุ่งเหียง ได้อาคารเรียนจำนวน ๒ หลัง

นอกจากการก่อสร้างเท่าที่กล่าวมาแล้ว ท่านยังได้ทำการบูรณะ ซ่อมแซมเสนาสนะ ตลอดจนศาลาการเปรียญของวัดทุ่งเหียงและสิ่งก่อสร้าง ถาวรวัตถุของ

วัด นอกจากการบูรณะซ่อมแซมสิ่งก่อสร้างและถาวรวัตถุของวัดทุ่งเหียงแล้ว ท่านยังได้เป็นผู้ริเริ่มในการก่อสร้างวัดหนองเกตุ (บั๊กมืน) ขึ้น จนสามารถเป็นวัดที่ถาวรสืบมาเท่าทุกวันนี้

หน้าที่การงาน

พ.ศ. ๒๔๗๘ รักษาการเจ้าอาวาสวัดบางกระบือ เขตดุสิต จังหวัดพระนคร

พ.ศ. ๒๔๗๙ ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดบางกระบือ

พ.ศ. ๒๔๙๓ ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดทุ่งเหียง ตำบลหมอนนาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

พ.ศ. ๒๔๙๕ ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระกรรมวาจาจารย์

พ.ศ. ๒๕๑๕ รักษาการเจ้าอาวาสวัดนามะตูมอีกตำแหน่งหนึ่ง เป็นเวลา ๑ ปี

พ.ศ. ๒๕๑๖ ลาออกจากรักษาการเจ้าอาวาสวัดนามะตูม
คงดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดทุ่งเหียง เพียงตำแหน่งเดียว

วุฒิทางพระศาสนา

พ.ศ. ๒๔๗๘ สอบไล่ได้นักธรรม ชั้นตรี ในสนามหลวง สำนักเรียนวัดสามพระยา จังหวัดพระนคร

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๐๓ ได้รับแต่งตั้งเป็น พระครูชั้นประทวน

พ.ศ. ๒๕๑๑ ได้รับแต่งตั้งเป็นพระครูชั้นสัญญาบัตร ที่ พระครูเมตตาธรรมธารี

การอาพาธ และ มรณภาพ

นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๔ เป็นต้นมา พระครูเมตตาธรรมธารี ซึ่งร่างกายทรุดโทรมลง ประกอบกับมีโรคต่าง ๆ เข้าแทรกซ้อน จึงทำให้มีอาการเจ็บป่วยขึ้นบ่อย ๆ โดยมากเป็นโรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหารพิการ แต่โดยเหตุที่ท่านเป็น

ผู้มีความอดทนและเกรงใจผู้อื่น ไม่อยากจะรบกวนเวลาของผู้อื่นให้ต้องมาเสียเวลาเพราะตัวของท่าน ท่านได้ใช้ความอดทนของท่านต่อสู้กับการอาพาธด้วยตนเอง จากเหตุนี้ทำให้อาการของโรคกระเพาะกำเริบขึ้นอย่างรุนแรง บรรดาญาติโยม ศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย ได้พยายามขอร้องให้ท่านเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล ผลการตรวจของนายแพทย์โรงพยาบาลจังหวัดชลบุรี ปรากฏว่าท่านเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ นายแพทย์ได้สั่งยาให้และกลับมารักษาตัวอยู่ที่วัด

ต่อมาเมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๒๐ อาการโรคกระเพาะได้กำเริบขึ้นอย่างรุนแรงอีกครั้ง ถึงแม้จะได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ก็หาได้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติศาสนกิจของท่านไม่ คงปฏิบัติศาสนกิจต่อมาอย่างสม่ำเสมอ มีการลงทำวัตรสวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำมิได้ขาด จนกระทั่งเมื่อวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๒๑ อันเป็นวันวาระสุดท้ายของชีวิตท่านนั้น เวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น. ท่านได้ลงทำวัตรเย็นในพระอุโบสถร่วมกับพระภิกษุในวัด ได้อบรมตักเตือนพระภิกษุในวัดให้ช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดพระอุโบสถ ศาลาการเปรียญ ตลอดจนเสนาสนะอันเป็นศาสนสมบัติ หลังจากทำวัตรและอบรมพระภิกษุในวัดเสร็จ เป็นเวลา ๒๑.๓๐ น. ท่านได้กลับขึ้นกุฏิสรงน้ำก่อนจะจำวัดพักผ่อนต่อไป แต่หลังจากสรงน้ำเสร็จเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ปรากฏว่าท่านเกิดอาการจุกเสียดขึ้นอย่างรุนแรง ได้รับทุกขเวทนาเป็นที่ยิ่ง แต่ท่านได้ใช้ความอดทน โดยมิได้ส่ออาการทุรนทุรายแต่ประการใด ท่านได้สั่งห้ามมิให้พระซึ่งอยู่เฝ้าดูแลท่าน อย่าได้แตะต้องตัวท่านหรือเรียกท่าน หากเห็นอาการผิดปกติเกิดขึ้น จากนั้นท่านก็เข้าพักผ่อนจนกระทั่งเวลา ๒๓.๐๐ น. ท่านจึงมรณภาพลงโดยอาการสงบ มิได้มีอาการทุรนทุรายแต่ประการใดเลย

รวมอายุของท่าน ๗๘ ปี ๔ เดือน กับ ๑๓ วัน

คำไว้อาลัย

จาก นายกพุทธสมาคม "**สว่างเหตุธรรมสถาน**" ตลาดบ้านทุ่งเหียง

ข่าวการมรณภาพของท่านอาจารย์ หลวงพ่อเปี่ยม เจ้าอาวาสวัดทุ่งเหียง เมื่อวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๒๑ ได้สร้างความเสียใจ ความเสทือนใจ ความอาลัย ให้แก่ข้าพเจ้าเป็นอย่างยิ่ง เพราะระหว่างที่ท่านยังดำรงชีวิตอยู่ ท่านได้เป็นผู้สร้างสรรความดีงาม ความเจริญเป็นปึกแผ่นให้แก่วัดทุ่งเหียง การศึกษาให้แก่เยาวชนทุ่งเหียง ตลอดจนสาธารณประโยชน์อื่น ๆ ทั้งในด้านวัตถุและการอบรมสั่งสอน ศิษยานุศิษย์ อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนประชาชนทั่ว ๆไป ซึ่งหากจะกล่าวว่า ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้บุกเบิก วางรากฐานความเป็นปึกแผ่นให้แก่วัดทุ่ง-เหียง จนมีความเจริญพอสมควรแก่อัตภาพอันวัดในชนบทจักพึงมีพึงได้ตราบถึงในปัจจุบันนี้ ก็ดูเหมือนว่าจะเป็นการกล่าวที่ไม่เกินความเป็นจริงนัก ด้วยเหตุผลที่ข้าพเจ้ากล้ากล่าวเช่นนั้นก็เพราะ ตลอดระยะเวลาที่ข้าพเจ้าได้ร่วมงานในการสร้างสรรควบคู่กับท่านอาจารย์มา ได้เห็นความอุตสาหพยายาม ความอดทนของท่านอาจารย์ ในการที่ต้องเผชิญกับอุปสรรคนานับประการอย่างไม่ท้อถอย จนกระทั่งประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

ในด้านจริยาวัตรการปฏิบัติตนของท่านอาจารย์ เป็นไปอย่างเหมาะสมกับสมณเพศของท่าน ความระมัดระวังประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในขอบข่ายพระธรรมพระวินัย เหมาะสมกับสมณสารูปโดยแท้ อีกทั้งเมตตาธรรมอันมีอยู่ในจิตใจของท่านนั้น ย่อมจะเป็นที่ประจักษ์และยืนยันได้เป็นอย่างดีว่า ท่านเป็นผู้ที่เพรียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมข้อนี้ จากบุคคลที่ได้มีโอกาสเกี่ยวข้องกับท่านมา

การสูญเสียอาจารย์ในครั้งนี้ ถึงแม้ว่าจะเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าสังขารทั้งหลายย่อมเป็นอนิจจัง หาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ ย่อมจักต้องเป็นไปตามสภาวธรรมก็ตาม แต่โดยสามัญสำนึกของข้าพเจ้าก็อดเสียไม่ได้ในความเศร้าสลดใจในการจากไปของอาจารย์อย่างไม่มีวันกลับคืนของอาจารย์ในครั้งนี้

หากอาจารย์จะมีญาณวิถีทางใดที่จะได้รับทราบในความรู้สึกของข้าพเจ้าต่ออาจารย์ในครั้งนี้แล้วไซร้ ขอได้โปรดรับทราบไว้ด้วยว่า ข้าพเจ้าขอตั้งสัตยาธิฐานขอกุศลกรรมอันอาจารย์และข้าพเจ้าได้ร่วมกันสร้างสรรไว้นั้น จงเป็นผลบังเกิดแด่อาจารย์ ณ สัมปรายิกภพนั้น เทอญ ฯ

จากผม...

นายสว่าง คุณจักร

ทางร่มเย็น

อันดับ ๕

การปฏิบัติทางจิต

ของ

พระสาสนโสภณ

การปฏิบัติทางจิต

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑

เริ่มการปฏิบัติอบรมจิต

วันนี้เป็นวันธัมมัสสวนะหรือเรียกว่าวันพระ ท่านพุทธศาสนิกชนได้มาประชุมพร้อมกัน ด้วยมุ่งที่จะอบรมในธรรมปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา และในเทศกาลเข้าพรรษา เป็นเทศกาลที่กุลบุตรเข้ามาบวชเรียนปฏิบัติพระธรรมวินัย ญาติมิตรก็ได้พากันบำเพ็ญกุศลและปฏิบัติธรรม ฉะนั้น ในเทศกาลเช่นนี้จึงเป็นที่เจริญธรรมปฏิบัติของบุคคลเป็นส่วนมาก ผู้นับถือพระพุทธศาสนานั้น มีข้อที่จะพึงกระทำเบื้องต้นก็คือการเรียนให้รู้พระพุทธศาสนา อย่างน้อยก็พอเป็นข้อปฏิบัติประจำสำหรับตน อย่างมากก็เรียนให้รู้พระพุทธศาสนามากขึ้นไป นี้เป็นส่วนปริยัติคือการเรียน เมื่อได้รู้พระพุทธศาสนาแล้ว ต่อไปก็ถึงปฏิบัติ คือการดำเนินไปตามพระพุทธศาสนาที่ได้เรียนนั้น โดยย่อก็คือปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา และเมื่อปฏิบัติ ก็ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติตามสมควรแก่ความปฏิบัติของตน ๆ การเรียนอย่างเดียวแต่ไม่ปฏิบัติ ก็ไม่ได้รับรสของพระพุทธศาสนา ซึ่งเปรียบเหมือนอย่างว่าเป็นผู้ปรุงอาหารแต่ไม่ได้บริโภคก็ไม่รู้รสของอาหาร มีพระพุทธภาษิตเปรียบเหมือนอย่างบุคคลผู้เลี้ยงโค แต่ไม่ได้เป็นเจ้าของโค ก็ไม่ได้บริโภคเบญจโครส เพราะฉะนั้น การปฏิบัติจึงเป็นกิจสำคัญที่ผู้มุ่งที่จะได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาจะเว้นเสียมิได้

ในการปฏิบัตินั้น โดยตรงก็คือการปฏิบัติในศีล ในสมาธิ และในปัญญา อันเรียกว่าไตรสิกขา คือ สิกขาทั้งสามดังที่ปรารภกล่าวมาแล้วแต่ในเบื้องต้น ผู้มุ่งปฏิบัติก็พึงน้อมใจให้เกิดศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ให้เป็นที่มั่นคงก่อน ฉะนั้นในเบื้องต้นนี้จะได้ปรารภแสดงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณโดยย่อ

พระพุทธเจ้านั้น ท่านเป็นผู้บริบูรณ์ด้วย พระปัญญาคุณ คุณคือความรู้จริง พระวิสุทธิคุณ คุณคือความบริสุทธิ์จริง พระกรุณาคุณ คุณคือพระกรุณาเอ็นดู สงสารแก่สัตว์โลกทั้งปวงจริง เพราะว่าได้ตรัสรู้พระธรรม ซึ่งเป็นความจริงที่ตั้งยั่งยืนคงอยู่ทุกกาลสมัย เมื่อได้ศึกษาปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นเพียงใด ก็ยิ่งตระหนักในพระปัญญาคุณของพระองค์ยิ่งขึ้นเพียงนั้นไม่มีจืดจาง แต่ขอให้ตั้งใจศึกษาปฏิบัติธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป และเมื่อตระหนักในพระปัญญาคุณ ก็ย่อมตระหนักในพระวิสุทธิคุณ คือ ความบริสุทธิ์ เพราะธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้และแสดงสั่งสอนนั้น ล้วนเป็นเครื่องฟอกล้างบาป กิเลส ทุจริต บรรดาสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ทุก ๆ อย่าง นำให้บังเกิดความบริสุทธิ์หมดจดแก่ผู้ศึกษาปฏิบัติ ยิ่งศึกษาปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นเพียงใด ก็ยิ่งได้รับความบริสุทธิ์หมดจดยิ่งขึ้นเพียงนั้น และก็ยิ่งส่องไปให้เห็นความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้พระธรรมนั้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ย่อมตระหนักในพระกรุณาของพระองค์ที่มีแก่สัตว์โลก พระองค์ได้ตรัสรู้ธรรม ถ้าจะไม่ทรงแสดงสั่งสอนก็ย่อมจะทำได้ แต่ก็ทรงไม่คำนึงถึงความเหนื่อยยาก เสด็จจาริกไปประกาศพระพุทธศาสนาแสดงธรรมสั่งสอนแก่โลก ทำให้บุคคลได้สดับธรรม ได้มีดวงตาเห็นธรรม และบรรลุถึงความบริสุทธิ์สืบต่อมาจนถึงบัดนี้ เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายในบัดนี้ที่มีส่วนได้รู้ธรรม เพราะการศึกษาปฏิบัติธรรมแม้แต่เล็กน้อย ก็ยังได้รับความรู้และความบริสุทธิ์ จึงเป็นความกรุณาของพระพุทธเจ้าที่ยังแผ่มาถึงเราทั้งหลายอยู่ แผ่ความรู้ แผ่ความ

บริสุทธิ์ และความสุข ที่เราทั้งหลายได้รับอยู่ในบัดนี้ นี้ก็เป็นพระกรุณาอย่างยิ่งของพระองค์ท่าน ที่เป็นต้นเดิมของความรู้ธรรม ความบริสุทธิ์ และเป็นผู้มีพระกรุณาอย่างยิ่ง ดังกล่าวมาซึ่งเป็นผู้ประดิษฐานพระพุทธศาสนาและพระพุทธบริษัทสืบต่อมาจนถึงเราทั้งหลายในบัดนี้ นี้ก็คือพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ที่มีพระ-ปัญญา ความรู้จริง มีความบริสุทธิ์หมดจดจริง และมีพระกรุณาจริง ฉะนั้นเมื่อน้อมจิตให้คำนึงนึกไปถึงท่านผู้มีความรู้จริง ความบริสุทธิ์จริง และมีความกรุณาจริง ดังนี้ จึงทำให้เกิดความสุขใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะได้นึกถึงท่านผู้ทรงปัญญา ผู้บริสุทธิ์เป็นอย่างยิ่ง และมีความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง ค้นเท่าไรก็ไม่พบสิ่งที่เป็นโทษแม้แต่น้อย

พระพุทธศาสนา คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ชี้ข้อปฏิบัติโดยตรง คือชี้ข้อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ตลอดจนถึงผลของการปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นเบื้องต่ำ จนถึง มรรค ผล นิพพาน พระพุทธศาสนาเป็นของมีอยู่จริง ข้อปฏิบัติคือศีล สมาธิ ปัญญา เป็นของที่มีอยู่จริง ผลของการปฏิบัติจนถึง มรรค ผลนิพพาน เป็นของที่มีอยู่จริง นี้ก็คือพระธรรม เมื่อระลึกถึงพระธรรม ซึ่งเป็นตัวความจริง ไม่ใช่เป็นเป็นสิ่งที่หลอกลวงอยู่ดังนี้ จิตก็ย่อมจะมีความสุข เพราะได้คำนึงนึกถึงธรรมซึ่งเป็นตัวความจริงอยู่ทุกกาลสมัย

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมก็ต่อเมื่อมีบุคคลผู้ฟัง ซึ่งสมควรจะทรงโปรดด้วยธรรมนั้น ๆ บุคคลผู้ฟังก็มีอยู่เป็นอันมาก ทั้งที่เป็นสตรี ทั้งที่เป็นบุรุษ ทั้งที่เป็นนักบวชมาก่อน และบุคคลทุก ๆ ชั้น ตั้งแต่พระราชามหากษัตริย์ลงมาจนถึงบุคคลสามัญ ท่านเหล่านั้นเมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ได้ศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ก็นับถือพระพุทธศาสนา ถึงพระ-พุทธเจ้า พระธรรม เป็นสรณะ และเมื่อมีพระสงฆ์ขึ้นแล้ว ก็ถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ หมู่ชนผู้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านับถือพระพุทธศาสนา ปฏิบัติ

พระพุทธศาสนาดังกล่าวมานี้ เป็นผู้ปฏิบัติ ได้รับผลของการปฏิบัติตั้งแต่ขั้นต้นขั้นต่ำเมื่อกล่าวเข้าขั้นก็ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป และได้นำพระพุทธศาสนาสืบต่อมาจนถึงบัดนี้ ท่านเหล่านี้รวมเรียกว่าพระสงฆ์

เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาที่สืบต่อมาจนถึงเราทั้งหลายในบัดนี้ จึงได้เนื่องมาจากพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ดังกล่าวมา ทั้งสามนี้จึงมีพระคุณที่เราทั้งหลายจะพึงระลึกถึง และตั้งใจถึง เป็นสรณะที่พึ่งที่นับถือของตน เมื่อได้ตั้งใจถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็น สรณะ ที่พึ่งของตนดังนี้แล้ว ก็สมควรที่จะตั้งใจปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสืบไป

การปฏิบัตินั้น ก็ได้กล่าวมาแล้วว่าโดยย่อก็ได้แก่ไตรสิกขา สิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่าสิกขา เพราะเป็นข้อที่พึงศึกษานั้น ก็มีความหมายตั้งแต่เมื่อยังไม่รู้ก็เรียนให้รู้ เมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติก็ปฏิบัติให้บังเกิดมีขึ้น ฉะนั้นคำว่าศึกษานี้จึงมีความหมายทั้งการเรียนและทั้งการปฏิบัติรวมกัน สำหรับการเรียนให้รู้นั้น ในที่นี้ก็พึงรู้พอที่เป็นทางปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ศึกษาโดยตรงก็คือการปฏิบัติ และการปฏิบัตินั้น โดยตรงก็คือการปฏิบัติ ที่ตน ไม่ใช่การปฏิบัติที่อื่น การศึกษาก็คือการศึกษา ที่ตน ไม่ใช่ศึกษาที่อื่น

การศึกษาที่ตนดังกล่าวมานี้ ในเบื้องต้นก็คือ ศีล ขอให้ทุก ๆ ท่านผู้ตั้งใจปฏิบัติกำหนดทำศีลให้บังเกิดขึ้นที่ตนแม้แต่ในบัดนี้ หรือว่าใน ขณะที่จะปฏิบัติทุก ๆ ครั้ง ตั้งใจว่าเราจะงดเว้นจากความประพฤติผิดจากบัญญัติของพระพุทธเจ้าตามภูมิตามชั้น เช่น เมื่อเป็นคฤหัสถ์ก็ตั้งใจว่าจะปฏิบัติตามพระบัญญัติห้าประการ คือ เว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจากการประพฤติผิดประเพณีในทางกาม เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากดื่มน้ำเมา คือสุราเมรัย หรือตั้งใจว่าจะปฏิบัติตามพระบัญญัติแปดประการ เมื่อเป็นบรรพชิต ก็ตั้งใจว่าจะปฏิบัติ

ให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ตามพระบัญญัติสำหรับสามเณรหรือสำหรับภิกษุ ตามภาวะที่ตนดำรง, และก็ศึกษา คือ สำเหนียกดู กำหนดดู ความประพฤติของตนเอง ว่าเป็นอย่างไร ได้มีความประพฤติถูกต้องตามพระราชบัญญัติตามที่ได้ตั้งใจไว้นั้นหรือไม่ ถ้าในเวลาอื่นจะยังไม่สะดวกก็ระลึกตรวจดูในปัจจุบัน แต่ในปัจจุบันก็อาจจะยังไม่มีช่องทางที่จะประพฤติให้ผิดทางกาย ทางวาจา เพราะกำลังอยู่ในระหว่างที่มานั่งปฏิบัติอยู่นี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ศึกษาคือกำหนดดูจิตของตนเอง ว่าจิตสงบเป็นปกติไม่คิดที่จะละเมิดหรือไม่ เมื่อจิตสงบเป็นปกติดีอยู่ ไม่มีความคิดที่จะละเมิดผิดต่าง ๆ ก็พึงทราบว่าศีลได้มีอยู่ที่ตนแล้ว พึงตั้งใจกำหนด ทำจิตสงบเป็นปกติเรียบร้อย เพื่อให้ศีลมีอยู่ประจำอยู่ที่ตนเองแม้ในบัดนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ชื่อว่า บัดนี้เราทั้งหลายได้มีศีลอยู่ตามภูมิตามชั้นแล้ว ในเบื้องต้นก็ได้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งที่นับถือ ก็ชื่อว่าได้มีสรณะอยู่กับตน และเมื่อตั้งใจกำหนดทำจิตให้สงบเป็นปกติแล้ว ไม่คิดที่จะละเมิดผิดต่าง ๆ ก็ชื่อว่ามีศีลประจำอยู่ที่จิตของตนอีกข้อหนึ่ง ชื่อว่าได้มีสรณะและศีลประจำอยู่ที่จิตของตนเองเป็นพื้น เป็นมูลฐานแห่งการที่จะปฏิบัติในสิกขาข้อที่สองและที่สาม คือ สมาธิ กับปัญญาสืบต่อไป ถ้าปราศจากสรณะและศีลแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติในสิกขาที่สองที่สามต่อไปได้ เพราะฉะนั้น สรณะและ ศีล ทั้งสองข้อนี้จึงเป็นสิ่งที่จะละเลยเสียมิได้ ในขณะที่จะปฏิบัติทุก ๆ ครั้งก็พึงตั้งใจทำสรณะและศีลให้บังเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงตั้งใจปฏิบัติทำสมาธิและปัญญาสืบต่อไป

สิกขาข้อที่สอง คือ สมาธิ นั้น ก็เป็นการปฏิบัติที่ตรงเข้ามาถึงจิตใจโดยตรง เพราะฉะนั้นท่านจึงเรียกว่าจิตสิกขา คือการศึกษาจิต พึงกำหนดจิตของเราเองในบัดนี้ จิตใจนี้เมื่อมีความสงบ ก็เป็นจิตใจที่ผ่องใส ไม่กระวนกระวาย แต่ว่าจิตใจนี้มีปกติดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่าย เพราะว่าโดยปกติจิตใจย่อม

รับอารมณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอเป็นประจำ, อารมณ์ก็คือเรื่องที่ใจคิด เรื่องที่ใจดำริ เรื่องที่ใจหมกมุ่นถึง ใจคิดถึงเรื่องใด ดำริถึงเรื่องใด หมกมุ่นอยู่ถึงเรื่องใด เรื่องนั้นแหละเรียกว่าอารมณ์ ทำไมจิตจึงมีอารมณ์ ก็เพราะว่า โดยปกติตั้งแต่ตื่นนอนเช้าลืมตาขึ้น ก็เห็นอะไรต่ออะไรต่าง ๆ และเมื่อบริโภค ลิ้นก็ได้รู้รส จมูกก็ได้กลิ่น กายก็ได้ถูกต้องสิ่งนั้นสิ่งนี้ นอกจากนี้ยังได้เก็บเอาเรื่องเหล่านี้มาครุ่นคิดอยู่อีก เพราะฉะนั้น อารมณ์จึงมีอยู่มาก แม้มานั่งอยู่เพื่อทำความสงบในบัดนี้ จิตก็ยังแวบออกไปถึงเรื่องต่าง ๆ เรื่องรูป เรื่องเสียง เป็นต้น ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว ไม่ยอมที่จะหยุดสงบได้โดยง่าย ถ้าไม่ได้มานั่งเข้าที่ทำความสงบ ก็ย่อมรับอารมณ์ต่าง ๆ อยู่อย่างเต็มที่ และก็ไม่ใช่รับไว้เพียงเฉย ๆ เท่านั้น ยังเก็บเอามาคิด คือ หน่วงเอาอารมณ์ที่ได้ประสบพบผ่านนั้นๆ มายินดีชอบใจบ้าง ยินร้ายไม่ชอบใจบ้าง อยู่เป็นประจำ จิตจึงเศร้าหมองกระวนกระวาย กระสับกระส่าย จิตดังกล่าวมานี้จึงเป็นสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่ไม่ได้ แต่เป็นจิตที่ฟุ้งซ่าน ถ้าเป็นความฟุ้งซ่านอยู่ภายในจิตเท่านั้น ก็เป็นเพียงจิตไม่เป็นสมาธิ แต่ว่าถ้าอารมณ์รุนแรงและจิตที่ฟุ้งซ่านนั้นรุนแรง ความยินดี ความยินร้าย รุนแรง ก็จะบังเกิดความละเมิดออกไปทางกาย ทางวาจา ศีลก็มีขึ้นไม่ได้ แต่แม้ไม่รุนแรงอย่างนั้น ไม่เสียศีลทางกาย ไม่เสียศีลทางวาจา ก็เสียศีลทางใจ คือจิตไม่ปกติเรียบร้อย ยังมีคิดละเมิดผิดอยู่แม้ด้วยใจ ซึ่งเป็นการเสียศีลทางใจ ฉะนั้น การปฏิบัติในขั้นนี้ จึงเกี่ยวแก่การที่จะทำจิตที่ดิ้นรนกระสับกระส่ายกวัดแกว่งนี้ให้ตั้งมั่นแน่วแน่

การที่จะทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่เป็นสมาธิ ก็ด้วยอาศัย สติ เป็นข้อสำคัญ สตินั้นก็คือความระลึก จิตที่ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายก็มีสติ คือตัวระลึกเหมือนกัน คือระลึกไปถึงเรื่องที่เรียกว่าอารมณ์นั้น แต่ว่าสติดังกล่าวมานี้เรียกว่าเป็นสติธรรมดา หรือว่าเป็นสติที่ผิด เพราะว่าเป็นการระลึกที่นำความยินดียินร้าย

ซึ่งเป็นตัวกิเลสมาให้บังเกิดแก่จิต ส่วนสติที่จะทำให้บังเกิดสมาธินี้ ก็คือ ตั้งสติ คือตั้งความระลึกไปในอารมณ์ของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงสอนไว้สำหรับให้ตั้งสติ ระลึกที่เป็นข้อสำคัญ เรียกสติปัฏฐาน คือตรัสสอนให้ตั้งสติระลึกในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม กาย ก็กายของตน เวทนา ก็เวทนาของตน จิต ก็จิตของตน ธรรม ก็ธรรมของตน รวมความแล้วก็คือ ระลึกเข้ามาดูที่ตนเอง ให้รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม ในตนเอง ไม่ดูออกไปข้างนอก ถ้าดูออกไปข้างนอก ก็ไปพบอารมณ์ที่นำเรื่องเดือดร้อน นำความฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย มาสู่จิต ที่ทำให้เสียสมาธิจนถึงเสียศีลดังกล่าวมาแล้ว ฉะนั้นจึงให้ดูเข้ามาที่ตนเอง, ดูเข้ามาที่ตนเองนี้ก็ยังรวม ๆ อยู่ เพราะฉะนั้น จึงดูแยกเป็นกายส่วนหนึ่ง เวทนาส่วนหนึ่ง จิตส่วนหนึ่ง ธรรมส่วนหนึ่งก่อน แล้วก็ดูให้เนื่องกันไปสืบต่อไป, สติปัฏฐานดังกล่าวมานี้ เป็นข้อที่จะพึงอธิบายสำหรับเป็นแนวปฏิบัติสืบต่อไปอีกมาก แต่สำหรับในตอนนี้จะขอข้ามไปกล่าวถึง ปัญญา ซึ่งเป็นสิกขาที่สามให้บริบูรณ์อีกสักเล็กน้อย

สติที่นำสมาธิดังกล่าวมานี้ กระทำให้จิตที่เป็นสมาธิบังเกิดความสุขอยู่ตลอดเวลาที่จิตสงบเป็นสมาธิ ไม่ออกไปรับอารมณ์ข้างนอก แต่เมื่อจิตออกไปรับอารมณ์ข้างนอกเมื่อใด คือว่าออกจากสมาธิเมื่อใด ก็ยุ่งขึ้น ฟุ้งซ่านขึ้น กระวนกระวายขึ้นเมื่อนั้น สมาธิจึงเป็นเหตุให้เกิดความสุขได้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น ฉะนั้นในขั้นปฏิบัติสืบต่อไป จึงได้ตรัสสอนให้น้อมจิตที่เป็นสมาธินั้นไปกำหนดดูอารมณ์ ให้รู้ตามความเป็นจริง ในขั้นนี้ก็เพียงให้รู้เกิดรู้ดับ เพราะว่าเมื่อจิตเป็นสมาธิ คือว่าสงบอยู่กับอารมณ์ของพระพุทธเจ้า คือว่าดูเข้ามาข้างในที่ตนเอง ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ดังกล่าวมานั้น ก็เป็นจิตที่สงบ แต่ครั้นเมื่อออกไปข้างนอก ก็เกิดความยินดีบ้าง เกิดความยินร้ายบ้าง ไปตามเรื่องของอารมณ์ ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น กำหนดดูให้รู้ตามความเป็นจริง ก็อาจจะ

รู้ได้ว่า เพราะว่าจิตนี้เองไปคิดหน่วงเอาอารมณ์ที่ได้ประสบนั้นมาไว้เป็นตัวตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นตัวอุปาทาน ความยึดถือไว้ในจิต อารมณ์นั้นจึงเป็นภาวะ หรือเป็นภาพที่ติดอยู่ในจิต ปรากฏอยู่ในจิต เพราะว่าจิตนี้เองไปคิดหน่วงเอาไว้ เห็นรูปอะไรมาแล้ว ได้ยินเสียงอะไรมาแล้ว เป็นต้น รูปนั้นเสียงนั้น ก็ยังมาติดอยู่ในจิต เป็นนิมิตอยู่ในจิต หรือบางทียังไม่ได้เห็นยังไม่ได้ยิน แต่ว่าจิตนี้เองก็คิดปรุงไปว่า จะเป็นอย่างนั้น จะเป็นอย่างนี้ ปรุงเอารูป เอาเสียงนั้นมาเป็นนิมิต ติดอยู่ในใจ อารมณ์ที่ติดอยู่ในจิตนี้เองเป็นตัวตัณหา เป็นตัวอุปาทาน ซึ่งจิตนี้เองสร้างขึ้นไม่ใช่อื่น ความจริงนั้นตัวอารมณ์จริง ๆ ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว ก็เป็นสิ่งที่เกิดแล้ว ดับแล้ว รูปที่เห็นมาแล้ว รูปนั้นก็ผ่านพ้นมาแล้ว เสียงที่ได้ยินมาแล้ว เสียงนั้นก็ผ่านพ้นไปแล้ว เรียกว่าเกิดดับแล้ว ส่วนที่ยังไม่มาถึงแต่ว่าคิดปรุงไป ก็ยังไม่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น โดยที่แท้อารมณ์ทั้งหลายนั้นผ่าน ๆ ไป คราวละหนึ่ง ๆ ตัวอารมณ์เองไม่มีอะไรคั่งค้างอยู่ แต่ว่าจิตนี้เองเก็บให้เป็นภาวะ คือ เป็นตัวอารมณ์ติดอยู่ในจิต มารคือกิเลสจึงได้โอกาสฉวยเอาอารมณ์ที่ติดอยู่ในจิตนั้นมาทำให้เกิดความยินดีบ้าง ความยินร้ายบ้าง คราวนี้ก็เกิดความทุกข์ เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น ก็บ่นว่าเป็นทุกข์ ๆ และก็หาทางแก้ทุกข์ต่าง ๆ หาออกไปข้างนอก แต่ว่าความจริงนั้นตนเองได้เก็บเอาตัวทุกข์ไว้ในจิตเอง ไม่ยอมปล่อยออกไป คือว่าเก็บเอาอารมณ์นั้นเป็นภาพติดอยู่ในจิต เป็นทุกข์มากก็เพราะว่าเก็บอารมณ์นั้นให้ติดไว้ในจิตมาก ทุกข์น้อยก็เก็บให้ติดน้อย เป็นทุกข์มากก็ยิ่งแสวงหาทางที่จะพ้นทุกข์มาก แต่ว่าก็ยิ่งเก็บอารมณ์นั้นให้ติดไว้ในจิตมาก เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็พ้นจากความทุกข์ไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่ตนเองหลงอารมณ์ของตนเอง ไม่ใช่อื่น ความหลงอารมณ์ของตนเองนั้นก็เป็นตัวมายา ไม่ใช่เป็นตัวสัจจะ -- คือเป็นตัวจริง เป็นตัวหลอกลวงที่ตนเองยึดถือเอาไว้ที่จิตใจของตนเองหรือเหมือนอย่างว่าดูภาพยนตร์ ภาพยนตร์

ที่ดูนั้นไม่ใช่เป็นความจริง เป็นแต่ภาพที่ถ่ายเอามา ตัวผู้แสดงจริง ๆ นั้น ในขณะที่กำลังดูภาพยนตร์อยู่ เขาไม่ได้แสดงอย่างนั้น แล้วอาจจะตายไปแล้วก็ได้ อาจจะยังอยู่และไปทำอะไรอยู่ที่ไหนก็ได้ เป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้วทั้งนั้น แต่ว่าภาพยนตร์ที่ตนกำลังดูอยู่นั้น ตนเองเมื่อดูไปก็ยินดียินร้ายไปในภาพยนตร์นั้น ชอบบ้างไม่ชอบบ้าง ตามภาพยนตร์นั้นซึ่งไม่ใช่เป็นตัวความจริงเลย ภาพในจิตใจของตนเองที่ตนเองเก็บมายึดถือไว้ ก็เป็นเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นก็ พิจารณาให้รู้ตามความเป็นจริงดั่งนี้ และแยกแยะออกไปว่า รูป เสียง เป็นต้น ที่เก็บมายึดถือในจิตใจนั้น ล้วนได้ผ่านพ้นไปแล้ว ตนเองนั่นแหละหลงที่จะยึดถือมาเป็นอารมณ์ติดอยู่ในจิตใจ ซึ่งทำให้มาร คือกิเลส ได้โอกาสมาก่อความยินดียินร้าย และก่อความทุกข์ขึ้นที่จิตใจของตนเอง ดูให้รู้จักความหลงของตนเอง จนความหลงในอารมณ์นั้นสลายตัวไป ความจริงจึงปรากฏขึ้น ความจริงปรากฏขึ้นเมื่อใด ปัญญา ก็ปรากฏขึ้นเมื่อนั้น นี้แหละเป็นตัวปัญญาที่จะพึงศึกษาให้บังเกิดขึ้น สำหรับแก้ทุกข์ในจิตใจของตนเอง ซึ่งเป็น ปัญญาสิกขา ข้อที่สาม และเมื่ออบรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ก็จะเป็นทางให้พ้นความทุกข์ยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยลำดับ

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๒

สติปัฏฐานข้ออานาปานสติ

วันนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมจิตใน สติปัฏฐาน สติปัฏฐานเป็นหลักใหญ่ในการปฏิบัติทำกรรมฐาน ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า เป็นเอกายมรรค คือทางไปอันเอก คือ ทางไปหนทางเดียว เพื่อล่วงความโศก ความระทมใจ เพื่อดับทุกข์โทรมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่พึงบรรลุ เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน แม้จะตรัสโดยตรงสำหรับบรรพชิต คือ ผู้บวช ซึ่งมีหน้าที่พึงจะปฏิบัติเพื่อธรรมดังกล่าว แต่ก็อาจใช้ปฏิบัติสำหรับคฤหัสถชนทั่วไปได้ด้วย เพราะว่าทุกๆ คนก็ต้องการที่จะล่วงพ้นที่จะดับความโศก ความระทมใจ เพื่อจะดับทุกข์โทรมนัสในจิตใจ, ฉะนั้น เมื่อมาปฏิบัติทำกรรมฐานตามสติปัฏฐาน ก็อาจที่จะรับผลดังกล่าวนั้นได้ การทำกรรมฐานนั้นเป็นการปฏิบัติทางจิตใจโดยตรง ฉะนั้น ก็พึงกำหนดดู จิต นี้ คือ กำหนดดู ตัวรู้ ของเราเอง จิตเป็นธาตุรู้ เพราะฉะนั้นการกำหนดจิต คือการกำหนดตัวรู้ โดยปกติตัวรู้ของเราเองนี้ ออกไปรู้อารมณ์ต่าง ๆ โดยรอบ คือ ว่ารู้รูปทางตาบ้าง รู้เสียงทางหูบ้าง เป็นต้น ตัวรู้นี้จึงไม่สงบ พุ่งซ่าน โดยปกติก็อาจที่จะไม่รู้สึกตัวว่า ตัวรู้ ของเรานี้พลุกพล่านเพียงไร แต่เมื่อลองกำหนดทำจิตให้สงบ คือ ทำ ตัวรู้ ให้มาอยู่ที่เรื่องอันหนึ่งอันเดียว ตัวรู้ ก็มักจะอยู่ไม่ได้ จะต้องออกไปข้างนอกจากเรื่องที่ต้องการเสมอ เป็นต้นว่า เมื่ออ่านหนังสือ ก็ต้องการจะให้ ตัวรู้ รู้อยู่ที่หนังสือที่อ่านนั้น แต่ว่า ตัวรู้ก็มักจะออกไปนอกหนังสือ

เว้นไว้แต่หนังสือที่อ่านนั้นเป็นเรื่องที่พอใจ ตัวรู้ จึงจะอยู่กับเรื่องนั้น เมื่อฟังธรรม ก็ต้องการให้ตัวรู้ รู้อยู่ที่ธรรมที่ฟังนั้น แต่ว่า ตัวรู้ ก็มักจะไม่ค่อยอยู่ มักจะหลุดออกไปข้างนอก เว้นไว้แต่จะพอใจอยู่ในธรรมที่ฟัง ตัวรู้จึงจะรวมอยู่ได้ ถ้าไม่พอใจ ตัวรู้ ก็จะหลุดออกไป ดิ้นรนออกไป ไม่ยอมรวมอยู่ได้ง่าย

คราวนี้ เมื่อจะทำกรรมฐาน ข้อแรกในสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ทำ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็คือ ทำตัวรู้ให้รู้อยู่ที่ลมหายใจที่การหายใจ เมื่อหายใจเข้า ก็รู้ว่า หายใจเข้า เมื่อหายใจออก ก็รู้ว่า หายใจออก การทำตัวรู้ให้รู้อยู่ที่ลมหายใจ ที่การหายใจนี่แหละ เรียกว่าเป็นตัว สติ เป็นตัว สัมปชัญญะ (เพราะว่า เป็นตัวรู้ที่ระลึกได้อยู่ เป็นตัว รู้) ที่รู้ภาวะการหายใจที่เป็นไปอยู่ ตัวรู้ที่ระลึกได้ นั่นก็เป็นสติ ตัวรู้ ที่รู้อาการหายใจของตนอยู่ นั่นก็เป็นสัมปชัญญะ แต่ว่าเมื่อไม่เคยปฏิบัติ ทำตัวรู้ให้รู้อยู่ดังกล่าวมานั้น ก็มักจะอยู่ไม่ได้ มักจะดิ้นรนออกไปข้างนอก ในเรื่องทั้งหลายตามที่ปรารถนารักใคร่พอใจ

แต่ถึงดังนั้น ในการปฏิบัติท่านก็สอนให้มี อาตาปะ คือ มีความเพียรไม่ทิ้งความเพียร ในการที่จะมีอาตาปะ คือ ความเพียรได้ ก็จะต้องมี สัจจะ คือ ความตั้งใจจริง และรักษาความตั้งใจจริงไว้, เป็นต้นว่า เมื่อได้ตั้งใจไว้ว่าจะทำอานาปานสติดังกล่าวนั้น คือ ให้ตัวรู้ รู้อยู่ที่ลมหายใจ ที่การหายใจ ชั่วเวลาเท่าไร ในเวลาอะไร จะเบื่อเท่าไร จะดิ้นรนเท่าไร ก็ต้องพยายามทำให้ได้ตามเวลาเท่านั้น ในเวลานั้น, เมื่อได้มีอาตาปะ ความเพียร ประกอบด้วยสัจจะ คือความตั้งใจจริงดังกล่าวนี้อยู่ ก็จะได้ สมาธิ คือ ทำตัวรู้ให้รู้อยู่ที่ลมหายใจ หรือที่การหายใจได้

แต่ว่าในการปฏิบัตินั้น ท่านก็ได้จำแนกวิธีปฏิบัติสำหรับที่จะเป็นเครื่องกำหนดไว้ด้วย เมื่อกล่าวโดยย่อ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนั้น เป็นวาโยธาตุ

คือ เป็นตัวลม อย่างหนึ่ง เป็นส่วนที่ ลมกระทบ อีกอย่างหนึ่ง และเป็นอาการที่หายใจ อีกอย่างหนึ่ง ประกอบกันอยู่, เมื่อหายใจเข้า ก็หายใจเอาวาโยธาตุเข้าไป คือ หายใจเอาลมเข้าไป วาโยธาตุหรือลมที่เข้าไปนั้นก็ไปกระทบกับริมฝีปากเบื้องบน หรือกระทบที่กระพุ้งจมูก, ริมฝีปากเบื้องบนหรือกระพุ้งจมูกเป็นอวัยวะที่ลมกระทบ อวัยวะที่ลมกระทบนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง ตัวลมที่กระทบก็เป็นส่วนหนึ่ง คราวนี้เมื่อหายใจออก ลมหายใจที่ออกนั้น ก็ออกมากระทบที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบนนั้น ตัวลมที่หายใจออกนั้นก็ส่วนหนึ่ง ตัวอวัยวะที่ลมกระทบนั้นก็เป็นส่วนหนึ่ง. ตัวรู้นั้น ก็พึงกำหนดให้ละเอียด คือ กำหนดให้รู้ตัวลมหายใจเข้า หายใจออก ให้รู้อวัยวะที่ลมกระทบ เมื่อหายใจเข้า เมื่อหายใจออก, คือให้รู้สัมผัสการกระทบ การสัมผัสเมื่อหายใจเข้า การสัมผัสเมื่อหายใจออก จะกำหนดให้รู้อยู่ที่ ตรงจุดลมสัมผัส นั้น เพียงแห่งเดียว ดังนี้ก็ได้ แต่พยายามที่จะทำ ตัวรู้ ให้รู้กำหนดแน่อยู่ที่จุดนั้นเพียงจุดเดียว ไม่ปล่อยให้ตัวรู้ดิ้นรนหลุดออกไปข้างนอก ถ้าตัวรู้ดิ้นรนหลุดออกไปข้างนอก ก็คอยจับเอาเข้ามา เอามาให้รู้ที่จุด ซึ่งลมกระทบ ซึ่งเป็นจุดสัมผัสนั้น

อาการที่จิตคอยดิ้นรนหลุดออกไป และคอยจับเอามาให้กำหนดอยู่ที่จุดนั้นนี้เรียกว่า วิตก เราแปลกันในภาษาไทยว่า ความตรึก แต่ไม่ตรง, วิตกในสมาธิก็คือ การที่ยก ตัวรู้ ขึ้นสู่จุดที่กำหนด ซึ่งเรียกว่ายกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ก็คือยก ตัวรู้ ของเรานี่เอง ให้รู้อยู่ที่จุดที่กำหนดนั้น

คราวนี้ เมื่อคอยหมั่นยกอยู่เสมอ ๆ ดังนี้ จนจิตคลุกเคล้าอยู่กับจุดที่กำหนดนั้น ไม่ไปทางไหน นี่ก็เรียกว่า วิจาร เราแปลกันในภาษาไทยว่า ความตรอง แต่ว่าไม่ตรง โดยตรงก็หมายถึงว่า คอยประคองจิตให้คงอยู่ในจุดที่กำหนดนั้นเพียงจุดเดียว ไม่ให้ไปทางไหน เพราะฉะนั้นเรื่องชื่อไม่สำคัญ ไม่ต้องจำเป็นวิตก เป็นวิจาร เป็นอะไรก็ไม่ต้องจำ กำหนดให้รู้แต่วิธีปฏิบัติเท่านั้น.

คราวนี้เมื่อได้มีอาตาปะ คือ มีความเพียรไม่ท้อถอย คอยที่จะจับจิต หรือจับตัวรู้ที่ดิ้นรนหลุดออกไป ให้เข้ามาตั้งอยู่ใน จุด ที่กำหนดเพียงจุดเดียวดังกล่าวมาแล้วอยู่ได้ ผลของสมาธิก็ย่อมจะบังเกิดขึ้น อันได้แก่ ปีติ ความอิ่มกาย อิ่มใจ สุข ความสบายกาย ความสบายใจ, และเมื่อผลของสมาธิบังเกิดขึ้น จิตก็เป็นสุขขึ้น จิตก็จะตั้งมั่นแน่วแน่ เป็นเอกัคคตา คือ มียอดเป็นอันเดียว หมายถึงว่ามีจุดหรือมีที่กำหนดเป็นอันเดียว ไม่ดิ้นรนหลุดออกไป พล่านออกไปนอกอารมณ์มาก เพราะฉะนั้น สมาธิจึงมีผลไม่ไร้ผล ถ้าสมาธิไร้ผลก็ทำสมาธิไม่ได้, ถ้าได้ใช้ความเพียร ให้เป็นสมาธิขึ้นได้แล้ว ได้ผล คือ ได้ปีติได้สุขขึ้นบ้างแล้ว การทำสมาธิก็จะง่ายขึ้น และจิตก็จะตั้งมั่น แน่วแน่ยิ่งขึ้น นี้เป็นวิธีปฏิบัติโดยย่อ.

ในการปฏิบัตินั้น ถ้ายังดำเนินไปอย่างรวบรัดดังนี้ ไม่สะดวก ก็มีวิธีที่จะปฏิบัติอีกหลายอย่าง เป็นต้นว่า สร้างจุดสำหรับให้จิตกำหนดหรือให้ ตัวรู้ กำหนดมากจุดขึ้น ดังเช่นว่า เมื่อหายใจเข้า ก็จะรู้สึกว่า ลมสัมผัสที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือปลายจมูก และสัมผัสที่อุระ สัมผัสที่นาภี, เมื่อหายใจออกก็จะรู้สึกว่า ลมสัมผัสออกมาจากนาภี จากอุระ มาถึงปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน เมื่อเป็นเช่นนี้ เมื่อหายใจเข้าก็กำหนดให้รู้ในจุดที่ลมสัมผัสทั้งสามนั้นโดยลำดับ เมื่อหายใจออกก็กำหนดให้รู้จุดที่ลมสัมผัสทั้งสามนั้นโดยลำดับ (เป็นขาออก) สร้างจุดให้มากขึ้นดังนี้ก็ได้.

บางอาจารย์ก็สร้างจุดสำหรับให้กำหนดมากยิ่งขึ้นไปกว่านี้ รวมความแล้วก็เป็นการวางแบบสำหรับให้ปฏิบัติในชั้นแรกเท่านั้น, การที่กำหนดลมหายใจหลายจุดดังกล่าวมานั้น จิตเป็นเอกัคคตา คือ สงบ เป็นหนึ่ง ไม่ได้ เพราะต้องกำหนดหลายจุด แต่ถึงเช่นนั้น ก็ยังดีกว่าที่จะดิ้นรนหลุดออกไปภายนอก ไปสู่อารมณ์เป็นอันมาก เพราะถึงอย่างไร ก็ยังให้กำหนดอยู่ในภายใน ไม่ใช่ภายนอกที่ไหน.

ถ้าไม่พอใจวิธีดังกล่าวมานี้ จะใช้วิธีกำหนดหายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ หรือหายใจเข้าว่า ธัม หายใจออกว่า โม, หายใจเข้าว่า สัง หายใจออกว่า

โฆ, คือใช้ พุทโธ ธมฺโม สงฺโฆ เข้าประกอบ หรือว่าใช้เพียงอย่างเดียวก็ได้.

เมื่อไม่พอใจ ไม่สะดวก ไม่เป็นสัปปายะในวิธีนั้น จะใช้นับ เช่นว่า หายใจเข้านับ หนึ่ง หายใจออกนับ หนึ่ง เรื่อยไปจนถึงสิบ ๆ แล้วย้อนมา หนึ่ง ๆ ใหม่ จนถึงสิบ ๆ ดังนี้ก็ได้ หรือว่า แบ่งนับอย่างไรก็ได้ นั่นก็เป็นวิธีที่สร้างที่กำหนดไว้สำหรับให้จิตมาก ๆ เพื่อเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้จิตหลุดออกไป เพราะต้องมัวกังวลในการที่จะมานับ เมื่อมากังวลในการที่จะมานับ จิตก็ไม่หลุดออกไปข้างนอกได้ง่าย, แต่เมื่อปฏิบัติไปจนเกิดความชำนาญขึ้น การนับนั้น ก็กลายเป็นกังวล เพราะฉะนั้นก็ต้องเลิกนับ และมากำหนดตัวรู้ ให้รู้อยู่ที่จุดเดียวดังกล่าวแล้วข้างต้น ไม่ต้องพะวงถึงเรื่องอื่น จิตจึงจะเป็นเอกัคคตา คือ รวมเป็นอันเดียว นี้ก็เป็นวิธีปฏิบัติ

ในชั้นบาลีนั้น ท่านสอนให้รู้ไม่ได้สอนให้นับ หรือไม่ได้สอนให้สร้างจุดให้มาก ๆ หรือไม่ได้สอนให้บริกรรมบทใดบทหนึ่งเข้ามาผสม, สอนให้รู้ คือ มีตัวรู้หายใจเข้า รู้หายใจออก, หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่ายาว หายใจออกยาว ก็รู้ว่ายาว หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าสั้น หายใจออกสั้น ก็รู้ว่าสั้น, ให้มี ตัวรู้ ประจำอยู่เสมอ นี้เป็นขั้นต้นของการปฏิบัติ และเมื่อคอยทำ ตัวรู้ ให้รู้กำกับอยู่ตลอดดั่งนี้แล้ว (ในชั้นแรก) เมื่อกายไม่สงบ จิตไม่สงบ ลมหายใจก็ย่อมยาว ครั้นเมื่อกายสงบมากเข้า จิตสงบมากเข้า ลมหายใจก็ยิ่งสั้นเข้า.

และท่านสอนให้ทำ ตัวรู้ ให้รู้ไปตลอดตัว คือ ให้รู้ทั้งรูปกาย ทั้งนามกาย รูปกายอยู่ในอิริยาบถอันใด ก็รู้ นามกาย คือ ตัวรู้ นั่นแหละ กำหนดอยู่อย่างไร ก็รู้ แปลว่าไม่เผลอไผล มี ตัวรู้ บริบูรณ์เต็มที่ขึ้น.

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ลมหายใจก็จะสงบเข้า ๆ จิตก็จะสงบเข้าๆ โดยลำดับ แต่ก็ต้องคอยประคอง ตัวรู้ ซึ่งเป็นทั้งสติทั้งสัมปชัญญะ ให้มีบริบูรณ์อยู่เสมอ ผลของสมาธิก็จะบังเกิดขึ้น.

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๓

พระพุทธคุณบทอรหัง และสติปัฏฐานข้อทำสัมปชัญญะในอิริยาบถ

วันนี้ จะแสดงธรรม เป็นเครื่องอบรม เป็นอุปการะ แก่การปฏิบัติในกรรมฐาน ท่านผู้สนใจได้มาประชุมเพื่อฟังธรรมเป็นเครื่องชำระใจประดับปัญญาในทางธรรม ท่านที่มีภาระกิจการงานต้องปฏิบัติในวัน ๆ ย่อมมีอารมณ์เกี่ยวแก่การงานที่ต้องปฏิบัติมาก จึงวุ่นวายอยู่ด้วยเรื่องทั้งหลายและความขุ่นหมองของจิตใจอันบังเกิดขึ้นเพราะเรื่องเหล่านั้น จิตนี้เป็นธรรมชาติปภัสสร คือ ผุดผ่อง แต่ว่าก็ต้องเศร้าหมอง หรือขุ่นมัวเพราะเรื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรเข้ามาฉะนั้น ในโอกาสนี้ จึงเท่ากับเป็นโอกาสมากระทำการอาบใจชำระใจให้บริสุทธิ์สะอาด, เหมือนอย่างร่างกายต้องตรากตรำทำการงาน สกปรกด้วยเหงื่อไคล ถึงเวลาก็ต้องอาบน้ำชำระร่างกายให้บริสุทธิ์ เครื่องเศร้าหมองของร่างกายนั้น ก็เท่ากับเป็นกิเลสของร่างกาย ส่วนเครื่องเศร้าหมองของจิตใจก็มีเพราะอารมณ์ คือ เรื่องต่าง ๆ เป็นอันมากดั่งที่กล่าวมาแล้ว ก็ควรจะต้องมีโอกาสอาบใจ ชำระใจกัน ในวันหนึ่ง ๆ ครั้งหนึ่ง หรือ ๒ ครั้ง เหมือนกับการอาบน้ำชำระร่างกายเหมือนกัน แต่ถ้ามีธรรมเป็นเครื่องอาบใจประจำอยู่ ก็ย่อมจะทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดได้อยู่เสมอ

เครื่องอาบชำระใจพึงได้จากทางปฏิบัติในกรรมฐาน ได้แก่ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดจากอารมณ์ เครื่องหุ้มห่อใจ ทำใจให้เศร้าหมอง อันเรียกว่าสมถะ คือ ทำความสงบใจ กับทำ ปัญญา ความรู้แจ้งเห็นจริง อันจะทำให้ปลงใจตกจาก

ความทุกข์ที่บังเกิดขึ้น ไม่ยึดถือเอาไว้ อันเป็นวิปัสสนา, ทางปฏิบัติในทางกรรมฐานนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ เพราะพระองค์ได้ทรงปฏิบัติทรงอาบใจให้บริสุทธิ์สะอาดมาแล้ว, เพราะฉะนั้นในเบื้องต้นนี้ ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านน้อมใจระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็น พุทธานุสติ

พระพุทธเจ้านั้นได้ทรงเป็นพระอรหันต์ ที่แปลว่า เป็นผู้สมควร อันหมายถึง ทรงบริบูรณ์เต็มที่ด้วยพระคุณต่าง ๆ ปัญญา คือความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมก็บริบูรณ์ ความบริสุทธิ์หมดจดก็บริบูรณ์ พระมหากรุณา คือ ความเอ็นดูสงสารสัตว์โลกก็มีบริบูรณ์ จึงทรงเป็นผู้สมควรแก่การบูชา สักการะ เคารพกราบไหว้นับถือบูชา ทั้งนี้ก็เพราะพระองค์ได้ทรงเป็นผู้ปฏิบัติอาบจิตใจมาแล้วจนบริสุทธิ์จากเครื่องขุ่นมัวเศร้าหมองของจิตใจโดยสิ้นเชิง, เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า ทรงเป็นผู้ห่างไกลจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย เป็นผู้มีความบริสุทธิ์อย่างเต็มที่ ไม่มีเครื่องเศร้าหมองขุ่นมัวในพระหฤทัยของพระองค์แม้แต่น้อยหนึ่ง ฉะนั้นจึงทรงมีพระหฤทัยสม่ำเสมอในสรรพสัตว์ด้วยพระกรุณา จะในพระราหุลซึ่งเป็นพระโอรสเมื่อก่อนเสด็จออกทรงผนวชก็ตาม ในบุคคลผู้มุ่งร้ายก็ตาม ในพระเทวทัตก็ตาม ทรงมีพระหฤทัยสม่ำเสมอเป็นอันเดียวกัน ไม่ทรงเห็นว่าใครเป็นข้าศึกศัตรู เพราะปราศจากกิเลสที่จะทำให้เห็นใครว่าเป็นข้าศึกศัตรูทั้งสิ้น มีพระหฤทัยสงบ ระงับจากความดิ้นรนทะยานอยาก ที่จะทำให้วิ่งวุ่นไป เพื่อประกอบกรรมเพื่อความทุกข์ต่าง ๆ โดยสิ้นเชิง ฉะนั้น จึงทรงมีพระหฤทัยที่เปิดเผยไม่ปกปิด เพราะไม่มีกิเลสและความชั่วที่จะต้องซ่อนเร้นแม้แต่น้อย จึงส่องถึงความเป็นสมบูรณ์ด้วยพระปัญญา ด้วยความบริสุทธิ์ และด้วยกรุณาโดยประการทั้งปวง ท่านผู้ประกอบด้วยพระคุณดังกล่าวมาแล้วนี้แหละ ได้พระนามว่าพระอรหันต์ หรือ อรหัง ท่านพระองค์ใดประกอบด้วยพระคุณดังกล่าวมานี้ ท่านพระองค์นั้นได้ชื่อว่าพระพุทธเจ้า ซึ่งแสดงธรรมคำสั่งสอนเพื่อความอาบใจให้

บริสุทธิ์สะอาดมาถึงเราบัดนี้ เพราะฉะนั้น ก็พึงน้อมระลึกถึงพระพุทธคุณให้เป็นพุทธานุสติ เป็นสรณะ คือที่พึ่งสำหรับอาบใจ ด้วยศรัทธา ปสาทะความเลื่อมใส อันมีลักษณะที่จะทำจิตใจให้มั่นคงและผ่องใสสะอาดเป็นประการแรก เมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว ศรัทธาปสาทะที่บังเกิดขึ้นก็จะเป็นเครื่องขับไล่อารมณ์และเครื่องขุ่นมัวซึ่งหุ้มห่ออยู่ให้เบาบางลงไป จิตที่ผ่องใสย่อมสมควรที่จะรับพระธรรมคำสั่งสอนมาปฏิบัติในอันดับ.

พระธรรม คำสั่งสอนซึ่งแสดงทางปฏิบัติของพระองค์นั้น ในหลักสำคัญก็คือ การตั้งสติ พระสูตรที่แสดงเรื่องการตั้งสตินี้ ก็คือ สติปัฏฐาน ได้แสดงมาแล้วก็คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก คือ ไม่ใช่สติความระลึกให้นึกออกไปข้างนอก แต่ว่ารวมเข้ามาให้กำหนดระลึกอยู่ที่ลมหายใจของตน มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ หายใจออกยาวก็ให้รู้ หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้, หายใจออกสั้นก็ให้รู้ และมีความรู้ในกายทั้งหมด คือ รูปกาย ดำรงอยู่อย่างไรก็ให้รู้ นามกาย คือ ความคิดต่าง ๆ ตลอดถึงตัวสติเองเป็นอย่างไรก็ให้รู้ และเมื่อกำหนดความรู้รวมเข้ามาอยู่ที่ลมหายใจและที่ตนเองดังนี้ ก็จะบังเกิดความสงบ ลมหายใจก็จะสงบเข้า จิตก็จะสงบเข้า และก็ให้มีความรู้กำหนดอยู่ที่ความสงบนั้นโดยลำดับ, นี้เป็นใจความในอานาปานสติ ที่แสดงไว้ในพระบาลี

อนึ่ง ให้มีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวใน อิริยาบถ ทั้งหลาย เมื่อเดินก็ให้รู้ว่าเดิน, เมื่อยืนก็ให้รู้ว่ายืน, เมื่อนั่งก็ให้รู้ว่านั่ง, เมื่อนอนก็ให้รู้ว่านอน, อนึ่งให้มีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถน้อยทั้งปวง เมื่อก้าวไปข้างหน้าหรือว่าถอยไปข้างหลัง ก็ให้รู้, เมื่อมองแล หรือเหลียวก็ให้รู้. เมื่อเหยียดกายออกหรือว่าคู้กายเข้ามาก็ให้รู้ เมื่อนุ่งห่มก็ให้รู้ เมื่อบริโภค คือ เมื่อกิน เมื่อดื่ม เมื่อเคี้ยว เมื่อลิ้มก็ให้รู้, เมื่อถ่ายก็ให้รู้, รวมความว่าให้รู้ในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ทั้งหมด ให้มีสติควบคุมอยู่ในอิริยาบถทั้งปวง

สำหรับในขณะที่มานั่งปฏิบัติอยู่นี้ ก็พึงทำความรู้ตัวในอิริยาบถที่กำลังเป็นไปอยู่ในบัดนี้ คือ เมื่อว่าถึงอิริยาบถใหญ่ก็กำลังนั่งอยู่ สำหรับในอิริยาบถน้อยก็คือว่า ได้นั่งด้วยอาการอย่างไร วางร่างกายไว้อย่างไร, เมื่อมีความรู้อยู่ดังนี้ ในเวลาที่นั่งปฏิบัติ เมื่อพอใจในอานาปานสติ ก็พึงกำหนดในอานาปานสติให้ความรู้กำหนดอยู่ที่จุดนี้เท่านั้นจุดเดียว ไม่นึกไปในเรื่องอื่น ไม่รู้ไปในเรื่องอื่น, โดยปกติ อายตนะยังใช้ได้อยู่ หูได้ยินเสียง ความรู้ก็ออกไปรู้เสียง ร่างกายถูกต้องอะไร ความรู้ก็ออกไปรู้สิ่งที่ถูกต้องนั้น หรือว่าใจเก็บอะไรไว้เป็นกังวลอยู่ในใจก็ออกไปรู้เรื่องที่กังวลนั้น เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องค่อยมีสตินำความรู้ให้มารวมรู้อยู่ที่จุดมุ่งกำหนดนั้น.

อุปการะในการปฏิบัติที่เป็นหลักอยู่ก็ให้มี

อาตาปี คือ มีความเพียร ตั้งสัจจะคือความจริงใจลงไปว่า จะพยายามรวมใจให้กำหนดอยู่ตลอดเวลาที่กำหนด ไม่ทำกะพร่องกะแพร่ง

สมฺปชาโน มีความรู้ คือ มีความรู้ตัวอยู่ไม่เผลอตัว ไม่ลืมตัว

สติมา มีสติ คือมีความระลึก หรือ ความรู้นั่นแหละ กำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไป เมื่อใจจะล่องลอยไปในที่อื่น ก็คอยนำกลับเข้ามาให้กำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธินั้น และ

ให้คอยกำจัดความยินดี ความยินร้าย อะไร ๆ ในโลก, โดยเฉพาะก็คือเมื่อความไม่ชอบในการปฏิบัติบังเกิดขึ้นในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่ ก็ต้องคอยกำจัดเสีย หรือ เมื่อมีความยินดีในผลของการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งบังเกิดขึ้นซึ่งจะทำให้ใจฟุ้งซ่าน ก็คอยกำจัด ประคองใจให้เป็นไปสม่ำเสมอ.

ยิ่งปฏิบัติในสมาธิละเอียดยิ่งขึ้นเท่าไร ก็ต้องมีตัวรู้ซึ่งเป็นสัมปชัญญะ และก็มีตัวสติซึ่งเป็นตัวกำหนดอยู่ในอารมณ์มากขึ้นเท่านั้น ถ้าขาดเสียแล้ว ก็ไม่ใช่กรรมฐานของพระพุทธเจ้า, เช่นว่าเมื่อทำไป ๆ ก็ปล่อยตัวรู้ซึ่งเป็น สัมปชัญญะ

ปล่อยตัวสติซึ่งเป็นตัวกำหนดอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ, เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะบังเกิดการหลับไป การดับไป, หรือไม่เช่นนั้น ก็กลายเป็นคิดล่องลอยไป, หรือเมื่อได้นิมิต คือ ปรากฏภาวะหรือ ภาพ อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นในจิต ก็เกิดความยินดี หรือความยินร้าย ก็เสียสมาธิ, เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยกำหนดทำ ตัวรู้และทำตัวกำหนดให้มั่นคงอยู่ และคอยระลึกว่า ภาวะหรือผล หรือภาพที่บังเกิดขึ้น อันน่ากลัวก็ตาม น่ายินดีก็ตาม นั่นก็เป็นนิมิตของสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่เป็นของจริงและไม่ใช่เป็นของที่น่ากลัว ไม่ใช่เป็นของที่น่ายินดี, ประคองตัวสติกับตัวสัมปชัญญะให้มั่นคงสืบต่อไป ทั้งมีความเพียรทำไปอยู่เสมอ ประคองจิตให้เป็นไปอยู่เสมอไม่ย่อท้อ, ดังนี้แล้ว จึงจะบังเกิดผลของสมาธิขึ้นโดยลำดับ คือ จะได้สงบ ซึ่งจะทำให้เกิดปีติ ความอิ่มใจ และความสุข, ในเมื่อจิตใจที่หุ้มห่ออยู่ด้วยอารมณ์ทั้งหลายภายนอก และมีความขุ่นมัวอยู่นั้น ได้ชำแรกออกจากอารมณ์ที่หุ้มห่อและสงบไปจากความขุ่นมัว ความประภัสสร คือ ความผุดผ่องของจิต ก็จะปรากฏตามธรรมชาติของจิต และจะเริ่มรู้รสของสมาธิ ได้ปีติ ได้สุขในสมาธิ อันเป็นผลของสมาธิสืบต่อไป.

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๔

วิธีที่เป็นอุปการะแก่การปฏิบัติ และ
อานาปานสติตามแบบปฏิสัมภิทามรรค และวิสุทธิมรรค

บัดนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางกรรมฐาน,

กรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงานทางจิต อบรมจิตให้บังเกิดความสงบและให้บังเกิดความรู้, การอบรมจิตนี้ชื่อว่าเป็นการงาน เพราะต้องทำด้วยเจตนา ในการปฏิบัติการงานทางจิตนี้ ก็จะต้องมีที่ตั้งคือว่า จะตั้งจิตไว้ที่ไหน, ที่สำหรับตั้งจิตนั้นแหละได้ชื่อว่ากรรมฐาน. เมื่ออบรมเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ ก็จะต้องตั้งจิตไว้ในที่ตั้งคือในอารมณ์ของสมาธิ, เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าออกนั้นแหละเป็นที่ตั้งของจิตเพื่อเป็นสมาธิ เพราะฉะนั้น ลมหายใจเข้าออกนั้นก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง การตั้งจิตไว้ในลมหายใจเข้าออกก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง. ในส่วนการอบรมจิตให้รู้ให้เห็นซึ่งเป็นตัววิปัสสนาหรือตัวปัญญา ก็เช่นเดียวกัน จะตั้งจิตไว้ที่ไหน, โดยตรงก็ตั้งจิตไว้ที่ขันธ์อายตนธาตุ ขันธ์อายตนธาตุนั้นก็เป็นกรรมฐานเพื่อวิปัสสนา การตั้งจิตไว้ที่ขันธ์อายตนธาตุก็เป็นกรรมฐานเพื่อวิปัสสนา.

ในเบื้องต้นก็พึงปฏิบัติในกรรมฐานเพื่อสมาธิหรือว่าเพื่อสมถะก่อน เมื่อจิตสงบตั้งมั่นนั้นก็เป็นบาทเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา จึงน้อมจิตที่สงบตั้งมั่นนั้นไปเพื่อพิจารณาขันธ์อายตนธาตุเพื่อวิปัสสนาสืบต่อไป.

ในขั้นทำสมาธิหรือว่าทำสมถะนั้นได้แสดงมาโดยลำดับในสติปัฏฐาน การแสดงแบบนั้นก็ไม่เป็นการยาก เมื่อสนใจกำหนดฟังศึกษาก็ทราบได้ แต่ว่าการปฏิบัตินั้นจำต้องทำอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้มีให้เป็นขึ้น คือให้มีสมาธิหรือเป็นสมาธิขึ้น, การทำให้มีให้เป็นขึ้นนี้อาศัยการทำเนือง ๆ จึงจะมีจะเป็นขึ้นโดยลำดับ และก็พึงมีความฉลาดรู้ในเรื่องจิตของตน และคอยอบรมจิตของตน, จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสรคือผุดผ่องดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่ว่ามีเครื่องเศร้าหมองหุ้มห่ออยู่เป็นอันมาก เพราะฉะนั้นจึงได้เศร้าหมองขุ่นมัวไป, เครื่องเศร้าหมองขุ่นมัวนั้นก็ได้มีเข้ามาโดยลำดับตลอดเวลาช้านาน การที่จะขจัดปัดเป่าออกไปก็ต้องอาศัยการกระทำอยู่เนือง ๆ ให้ถูกวิธี ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่าทองคำธรรมชาติ, เมื่อว่าถึงทองคำที่เป็นเนื้อแท้นั้นก็ย่อมเป็นของที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง แต่ว่าเมื่อมีเหล็ก มีโลหะ มีดีบุก มีสังกะสี มีเงินเข้าไปปะปน ก็ทำให้เนื้อทองที่บริสุทธิ์นั้นเป็นทองผสม, ฉันใดก็ดี จิตของบุคคลแม้เป็นธรรมชาติประภัสสรคือผุดผ่อง แต่เพราะมีเครื่องเศร้าหมอง เป็นต้นว่า กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่อยู่ในอารมณ์ที่น่าปรารถนารักใคร่พอใจ พยาบาทความไม่ชอบใจจนถึงมุ่งร้ายออกไป ถีนมิทธะความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยเข้ามาปะปนอยู่ ก็ทำให้เป็นจิตที่ขุ่นมัวเศร้าหมอง, ฉะนั้นในการปฏิบัติเพื่อจะทำจิตให้หลุดพ้นไปจากเครื่องเศร้าหมองเหล่านี้ จึงต้องอาศัยวิธีที่จะหลอมละลายขจัดขับไล่เครื่องเศร้าหมองเหล่านี้ให้หมดไปโดยลำดับ.

ในการปฏิบัติที่เป็น อุปการะ ในการนี้ โดยตรงก็คือ สมถะ หรือสมาธิกับวิปัสสนาดังที่กล่าวมา, สำหรับในด้านสมถะหรือสมาธินั้น จิตจะสงบตั้งมั่นเป็นสมถะหรือสมาธิได้ก็ต้องเป็นจิตที่มีสุข จิตจะมีสุขก็ต้องเป็นจิตที่สงบ ประกอบทั้งมีร่างกายสงบ, จะบังเกิดความสงบกายสงบจิต ก็จะต้องมีปีติความอิ่มใจและปราโมทย์ ความบันเทิง, ปราโมทย์และปีติจะมีขึ้นได้ก็อาศัยเหตุอุปการะต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ เป็นต้นว่า การฟังธรรม การแสดงธรรม การสาธยาย

ธรรม การตรึกตรอง การเพ่งพิจารณาธรรม และการมนสิการกำหนดในสมาธินิมิตคือเครื่องกำหนดแห่งสมาธิ, วิธีเหล่านี้เป็นเครื่องนำให้บังเกิดปีติปราโมทย์ขึ้นได้ และจะนำให้บังเกิดความสงบกายสงบใจได้ เกิดความสุข เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็จะเป็นสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่ได้โดยเร็ว, เพราะฉะนั้น เมื่อมุ่งที่จะปฏิบัติให้บังเกิดผลดังกล่าว ก็พึงทำฉันทะความพอใจให้บังเกิดขึ้น และทำความพากเพียรในการฟังธรรม ทำความเข้าใจในธรรมที่ฟัง, ไม่เช่นนั้น ก็แสดงธรรมหรือพูดธรรม ทำความเข้าใจในธรรมที่แสดงที่พูด, ไม่เช่นนั้น ก็ตรึกตรองเพ่งพินิจพิจารณาธรรม ทำความเข้าใจในธรรมที่ตรึกตรองที่เพ่งพิจารณานั้น, ไม่เช่นนั้นก็กำหนดสมาธินิมิตคือเครื่องกำหนดแห่งสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง และทำจิตให้เป็นสมาธิอยู่ในสมาธินิมิตนั้น เหล่านี้เป็นอุปการะปฏิบัติแก่การทำสมาธิทั้งนั้น ในเบื้องต้นก็จะมีความหน่ายไม่ชอบอยู่บ้าง แต่เมื่อได้สนใจที่จะปฏิบัติในอุปการะของสมาธิเหล่านี้อยู่ ผลของการปฏิบัติก็จะบังเกิดขึ้น เมื่อผลของการปฏิบัติบังเกิดขึ้น ก็จะเป็นอุปการะส่งเสริมการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็นการที่สนับสนุนกันไปอยู่ในตัว, เพราะธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ เป็นของจริงเป็นของแท้ เป็นข้อที่ควรรู้ควรเห็นมีเหตุผลเป็นจริง และเมื่อปฏิบัติก็ได้รับผลตามสมควรแก่ความปฏิบัติจริง.

การปฏิบัติดังที่ได้กระทำกันอยู่ในที่นี้ ในเบื้องต้นได้มีการสวดมนต์ไหว้พระ มีการแสดงมีการฟังธัมมะ และมีการสาธยายธรรม ก็เพื่อที่จะขัดเกลาจิตใจให้บังเกิดปีติปราโมทย์ในธรรม, กายก็จะสงบ ใจก็จะสงบมีความสุขอยู่ เมื่อนั่งทำความสงบต่อไป สมาธิก็จะบังเกิดขึ้นได้โดยง่าย.

จะได้กล่าวซ้ำถึงอานาปานสติอีกครั้งหนึ่ง อานาปานสติที่ได้แสดงไว้ในพระบาลีนั้นเข้าใจง่าย และเมื่อปฏิบัติตามนัยนั้นก็สะดวก กล่าวคือได้ตรัสสอนให้ทำความรู้กำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก, ความรู้ที่กำหนดนั้นกำหนดที่ไหน กำหนดที่การกระทบ หรือว่าที่ ๆ ลมกระทบ เมื่อลมหายใจเข้า ลมนั้นก็

กระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจออกก็คงกระทบที่นั่น, ลมที่หายใจเข้าออกนั้นมีการกระทบ เมื่อกำหนดอยู่ก็ย่อมจะรู้สึกการกระทบนั้น, ก็ให้รู้กำหนดอยู่ที่การกระทบนั้นแหละ ทำการกระทบนั้นให้ปรากฏในความรู้ให้จงได้ และก็กำหนดอยู่ในที่ ๆ ลมกระทบนั้นเพียงทีเดียว, เมื่อกำหนดอยู่ดั่งนี้ทั้งหายใจเข้าหายใจออกก็ย่อมจะรู้ว่าหายใจเข้าออกยาว หายใจเข้าออกสั้น ตามความเป็นจริง, เหมือนอย่างว่าเมื่อคนเลื่อยไม้ คนเลื่อยไม้นั้นกำหนดอยู่ ณ ที่ไม้กับเลื่อยกระทบกัน ก็ย่อมจะเห็นการเลื่อยของตนว่าเป็นอย่างไร ไม่ต้องไปกำหนดดูเลื่อยทั้งหมด หรือว่าไม่ต้องไปกำหนดดูไม้ทั้งท่อน แต่ว่ากำหนดดูอยู่ตรงที่ไม้กับเลื่อยกระทบกันเท่านั้น เลื่อยก็เลื่อยไปเลื่อยมา เลื่อยไปก็รู้ เลื่อยมาก็รู้ และจะเลื่อยช้าหรือเร็วก็รู้ กำหนดอยู่ในจุดดังกล่าวนั้นจุดเดียว, เมื่อเป็นดั่งนี้ก็รู้ตลอด และก็ได้ตามนัยในบาลีที่แสดงไว้คือ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้, หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้, และก็รู้กายทั้งหมดทั้งรูปกายและนามกาย, เมื่อกายสงบจิตสงบ ลมหายใจละเอียดเข้าตามลำดับ ก็รู้ไปตามลำดับ. เพราะฉะนั้น การปฏิบัติตามนัยที่แสดงในพระบาลี ที่สอนให้ทำความรู้ให้กำหนดอยู่ดังกล่าวมานี้ ก็เป็นการเข้าใจไม่ยาก ปฏิบัติทำความรู้ให้กำหนดอยู่ดั่งนี้ก็ทำได้ง่าย

แต่ว่าเมื่อมาถึงขั้นที่พระอาจารย์ได้แสดงอธิบายไว้แต่เก่าก่อนก็ดี ก็มีนัยที่สอนกันไว้มาก เป็นต้นว่าใน วิสุทธิมรรค ได้สอนให้ปฏิบัติเบื้องต้นก็คือการนับ ขั้นต่อไปก็คือการผูกจิตตามไป ขั้นต่อไปก็คือการตั้งจิตไว้

ขั้นที่ ๑ คือการนับนั้น ก็ดังที่ได้เคยอธิบายไว้ หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เรื่อยไปจนถึง ๕–๕ แล้วก็กลับไป ๑–๑ ใหม่ จนถึง ๖-๖ แล้วก็กลับไป ๑–๑ ใหม่ ถึง ๗–๗ วนไปดังนี้จนถึง ๑๐–๑๐ แล้วก็กลับไป ๑–๑ ถึง ๕–๕ ถึง ๖–๖ จนถึง ๑๐–๑๐ กลับไปกลับมาอยู่ดังนี้ จนจิตไม่ไปข้างไหนอยู่ที่ลมหายใจและการนับเท่านั้น ก็เปลี่ยนเป็นนับเร็วคือ หายใจเข้าก็นับ ๑ หายใจ

ออกก็นับ ๑ ไปจนถึง ๑๐--๑๐ หรือจะแบ่งอย่างไรก็สุดแต่ เมื่อจิตอยู่ที่การนับและลมหายใจเข้าออกแล้วก็หยุดนับ.

คราวนี้ก็เพียงแต่คอยผูกจิตไว้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เมื่อจิตจะหลุดออกไปก็คอยมีสตินำมาผูกไว้, จิตในเบื้องต้นก็เหมือนอย่างลูกวัวที่กำลังซน วิ่งไปทางโน้นวิ่งไปทางนี้ต้องคอยผูกไว้.

คราวนี้เมื่อได้ผูกไว้ด้วยสติจนจิตเชื่องเข้า หยุดอยู่ไม่ไปทางไหน ภาระในการที่จะผูกจิตไว้ก็เลิกไป จิตก็ตั้งแอบแนบอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก, แอบแนบอยู่ที่ไหน ก็แอบแนบอยู่ที่การกระทบหรือว่าที่จุดอันลมกระทบดังกล่าวแล้วนั่นเอง เพราะว่าเมื่อหายใจเข้าหรือออกก็จะต้องมีที่ที่ลมกระทบ คราวนี้ก็กำหนดรู้อยู่ที่การกระทบนั้น หรือว่าที่ลมกระทบนั้น ให้ตั้งแอบแนบอยู่ในที่นั้นเมื่อเป็นดั่งนี้กายก็สงบ จิตก็สงบ ฉันทะความพอใจในการปฏิบัติก็จะบังเกิดทวีขึ้น จิตก็จะสงบมากขึ้น ลมหายใจก็จะสงบมากขึ้น, ปราโมทย์คือความบันเทิงในการปฏิบัติก็จะมียิ่งขึ้น กายก็จะสงบยิ่งขึ้น จิตก็จะสงบยิ่งขึ้น, เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็อาจถอนหรือว่าถอนไปเองจากลมหายใจเข้าลมหายใจออก มาเป็นอุเบกขาความเพ่งเฉยอยู่ ก็กำหนดอยู่ที่อุเบกขานั้น, เมื่อจิตมากำหนดอยู่ที่อุเบกขานั้นลมหายใจก็ละเอียดจนเหมือนอย่างไม่มี แต่ก็พึงพิจารณาว่าไม่ใช่ไม่มี เพราะที่จะไม่มีลมหายใจนั้นก็ต้องเป็นขั้นฌาณชั้นสูง หรือว่าเข้านิโรธสมาบัติหรือว่าเป็นคนตาย แต่นอกจากนั้นแล้วก็จะต้องมีลมหายใจอยู่เสมอ. จะไม่กำหนดอยู่ที่อุเบกขา มากำหนดอยู่ที่นิมิตของลมหายใจก็ได้. ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่าเมื่อตีระฆัง ทีแรกเสียงระฆังนั้นก็ดัง ดังมาก แล้วก็เบาลงไปเป็นลำดับจนถึงเสียงสงบไป, ในทีแรกก็กำหนดอยู่ที่เสียงระฆัง เสียงระฆังเบาเข้า ก็กำหนดอยู่ที่เสียงของระฆังที่เบานั้น จนถึงเสียงของระฆังสงบแล้ว ก็กำหนดอยู่ที่นิมิตของเสียงซึ่งสงบไปแล้ว แต่ว่ายังเก็บเอาเสียงที่สงบไปแล้วนั้นมาเป็นนิมิตคือมาเป็น

เครื่องกำหนด เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นอันว่าได้อบรมอยู่ในอานาปานสติ, นี้เป็นวิธีที่ท่านสอนไว้ใน วิสุทธิมรรค และใน ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งเป็นวิธีของพระ-อาจารย์เก่าแก่ โดยปริยายหนึ่ง.

นอกจากนี้ก็มีอาจารย์ได้สอนวิธีปฏิบัติอีกเป็นอันมาก ดังที่เคยได้ยินได้ฟังหรือว่าได้เคยแสดงมาแล้วบ้าง ทั้งนี้ก็สุดแต่จะพอใจ แต่ให้ยึดถือในพระบาลีเป็นหลักไว้, ส่วนวิธีปฏิบัติก็เลือกปฏิบัติในวิธีตามที่ถูกอัธยาศัยของตน ซึ่งเมื่อได้ทำไปแล้วได้ผลง่าย.

ในการทำความสงบนี้ เมื่อจิตสงบ ลมหายใจสงบ ก็จะใกล้ต่อถีนมิทธะ คือความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ต้องคอยระมัดระวังการที่จะเกิดความง่วงหรือว่าหลับ หรือว่าดับไป เพราะได้ปล่อยจิตจากการกำหนด, ถ้าไม่ปล่อยจิตจากการกำหนด ทำสติระลึกอยู่ สัมปชัญญะความรู้ตัวให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้น ความง่วงก็จะไม่เกิด การหลับก็จะไม่บังเกิดขึ้น, การที่เกิดความง่วงจนถึงหลับไปเช่นนั้น ก็เพราะสติน้อยลงไป สัมปชัญญะความรู้ตัวน้อยลงไป, เมื่อน้อยลงไป ๆ จนถึงจิตปล่อยอารมณ์ก็หลับไปเท่านั้น, เพราะฉะนั้น อย่าให้จิตปล่อยอารมณ์ที่กำหนด ทำสติความระลึก ทำสัมปชัญญะความรู้ให้มากขึ้น เมื่อจิตยิ่งสงบ ลมหายใจยิ่งสงบ ก็ยิ่งต้องทำตัวสติและทำตัวความรู้ให้มากขึ้น, เมื่อจะทำสติทำสัมปชัญญะไปโดยลำพังไม่สะดวก ก็ต้องใช้วิธีทำการหายใจให้ยาวหรือให้หยาบขึ้น เช่นหายใจยาวเพื่อเป็นการที่จะทำให้ประสาทที่อ่อนอยู่นั้นให้กลับมีกำลัง, หรือว่ากลับไปกำหนดอารมณ์ของสมาธิที่ต้องใช้พิจารณา เช่น ทำสัมปชัญญะในอิริยาบถในร่างกายที่กำลังดำรงอยู่, เมื่อใช้ความคิดพิจารณาขยายออกไป กว้างออกไป ก็จะทำให้หายความรู้สึกง่วงหรือถีนมิทธะ เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยระมัดระวัง กายยิ่งสงบ จิตยิ่งสงบ ลมหายใจยิ่งสงบ เพิ่มสติ เพิ่มสัมปชัญญะให้มากขึ้น, ก็จะเกิดฉันทะ เกิดปีติ เกิดปราโมทย์ เป็นความแจ่มอยู่ในใจ เป็นความรู้ที่สว่าง รู้ที่แจ่มอยู่ในใจ, เมื่อใจแจ่มใสสว่างอยู่ดั่งนี้แล้ว ก็จะไม่เกิดความง่วงขึ้นเลย.

๑ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๕

สัมมาสัมพุทธโธ และ กายคตาสติ

วันนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้นั้น ได้เป็นที่รวบรวมประมวลพระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระกรุณาคุณของพระองค์ไว้โดยครบถ้วน เมื่อได้ตั้งใจสดับธรรม และกำหนดให้เห็นความจริงในธรรมก็ย่อมจะได้ประสบพระคุณของพระองค์ด้วยบริบูรณ์ แต่การที่จะประสบธรรม ประสบพระคุณ ของพระองค์ได้นั้น เมื่อจิตยังมีเครื่องหุ้มห่ออยู่มากก็ยากที่จะได้ เพราะฉะนั้น จึงพึงปฏิบัติขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดด้วยสมถะวิธี คือ การทำจิตให้สงบ และด้วยวิปัสสนาวิธี คือ การพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม จนเครื่องหุ้มห่อจิตใจกล่าวคือกิเลสได้เบาบางลงไป, ปัญญาก็จะปรากฏขึ้นประสบธรรมและประสบพระคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า.

พระพุทธเจ้านั้น ตามพระประวัติ เมื่อทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ก็ได้ทรงปฏิบัติในมัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นทางกลาง ไม่ตกไปทางกามสุข และไม่ตกไปในทางทรมานพระองค์ให้เดือดร้อน เมื่อสรุปลงแล้ว ก็ทรงดำเนินในทางของศีล สมาธิ ปัญญา, ในส่วนศีลนั้น พระองค์ก็ได้ทรงดำเนินมาอย่างบริสุทธิ์ เพราะมีพระหฤทัยวิรัติ งดเว้นจากความประพฤติที่ผิดทั้งปวง มีพระ-ฤทัยเป็นปกติ และก็ได้ตั้งพระหฤทัยทำสมาธิ จนจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่วอกแวก, ทรงน้อมจิตที่เป็นสมาธินั้น พิจารณาดูที่พระองค์เอง ก็ปรากฏพระญาณคือ ความหยั่งรู้ ถึงชาติต่าง ๆ ที่พระองค์ได้ทรงเวียนเกิด

เวียนตายมาโดยลำดับ, จึงได้ทรงประจักษ์ถึงว่า แม้ร่างกายอันนี้จักแตกสลายไปเป็นคราว ๆ แต่สัตตะ คือ ผู้ข้อง ก็ยังไปเวียนเกิดและเวียนตายอยู่ร่ำไป จึงได้ทรงหายหลงในความจริงข้อนี้, ต่อจากนั้น ก็มีพระญาณ หยั่งรู้ ถึงพระองค์เองและสัตว์ทั้งหลายว่า ความเวียนเกิดเวียนตายนั้น ก็เป็นไปตามกรรม คือ การงานที่กระทำ เมื่อกระทำไว้ดี ก็ไปถือชาติกำเนิดที่ดี มีความสุข เมื่อทำกรรมชั่วไว้ก็ถือชาติกำเนิดที่ชั่ว และได้รับความทุกข์ เป็นไปอยู่ดังนี้ ก็เพราะ กรรม คือ การงานที่กระทำไว้ของตนเองนั้นเอง, ต่อจากนั้น ก็มีพระญาณ หยั่งรู้ ถึงว่า ทำไมจึงต้องทำกรรม และต้องไปเวียนเกิดเวียนตาย ก็ได้ทรงประจักษ์ว่า เพราะมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นตัวกิเลศ เมื่อยังมีตัวกิเลสอยู่ ก็ต้องไปเวียนเกิดเวียนตายอยู่ดังนั้น, เมื่อพระญาณหยั่งรู้ขึ้นตามเหตุผล อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็สิ้นไปดับไป เกิดวิชชา คือ ความรู้ แจ่มแจ้งขึ้นตามความเป็นจริงว่ากิเลสที่ได้เก็บดองหมักหมมอยู่ในจิตสันดานของพระองค์ สิ้นแล้ว จึงไม่ประกอบกรรมเพื่อความเวียนเกิดเวียนตายอีกต่อไป, เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงได้พอพระหฤทัยว่า เป็น พุทธะ คือ เป็นผู้รู้แล้ว และความรู้ของพระองค์นั้น ก็ได้บังเกิดขึ้นเองจากการปฏิบัติ และเป็นความรู้ที่ชอบ เกิดจากการปฏิบัติที่ชอบ จึงได้พระนามว่า สัมมาสัมพุทธะ คือ ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ.

พิจารณาดูตามพระญาณที่ตรัสรู้ ตามที่แสดงไว้ในพุทธประวัติโดยย่อดังกล่าวมานี้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า, ธรรมที่ตรัสรู้นั้น ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ได้ทรงตรัสรู้ ก็ได้ตรัสรู้ที่พระองค์นี้เองโดยตลอด. เมื่อทรงแสดงธรรมสั่งสอน ก็ได้ทรงยกความจริงแห่งชีวิตที่เป็นไปของบุคคลนี้เอง ขึ้นแสดง และก็ได้ทรงสั่งสอน ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อจะให้ประสบผลที่เป็นประโยชน์ ในปัจจุบันบ้าง ในภายหน้าบ้าง ตลอดจนถึงประโยชน์อย่างยิ่งเหมือนอย่างพระองค์บ้าง.

พิจารณาดูตามที่เป็นไปในปัจจุบัน บุคคลทุก ๆ คน มีชาติ คือ ความเกิดของตนในปัจจุบันนี้ โดยเป็นชายบ้าง เป็นหญิงบ้าง, ในบัดนี้ก็มีวัยอายุต่าง ๆ กัน

และก็ได้ผ่านกาลมาโดยลำดับ, เมื่อพิจารณาย้อนดูข้างหลัง คือในอดีต ตั้งแต่จำความได้มาจนถึงบัดนี้ ก็มีภาวะเปลี่ยนแปลงมาโดยลำดับ เช่นเป็นเด็กเล็ก เด็กใหญ่มาจนถึงในปัจจุบันนี้, เมื่อเป็นภาวะอย่างหนึ่ง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงมา ก็เท่ากับว่ามีชาติ คือ ความเกิด อันหนึ่ง ๆ สืบเนื่องกันมา แต่ว่าตัวเรานั้น ก็รู้สึกว่าเป็นคนเดียวกันนั้นเองไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป, และเมื่อพิจารณาดูตามกาลเวลา ก็มีกาลเวลาล่วงไปวันหนึ่ง ๆ เดือนหนึ่ง ๆ ปีหนึ่ง ๆ จนถึงในปัจจุบันนี้, ความที่ได้มีกาละเปลี่ยนแปลงไปดั่งนี้ ก็เป็นความเปลี่ยนแปลงชนิดที่เรียกว่าวนเวียน ไม่ใช่เป็นของแปลกอะไรออกไป. เหมือนอย่างมีเช้า มีสาย มีกลางวัน มีบ่าย มีเย็น มีกลางคืน แล้วก็วนกลับไปเช้าใหม่ จนถึงกลางคืนใหม่ เป็นเดือนหนึ่ง เป็นฤดูหนึ่ง เป็นปีหนึ่ง แล้วก็เวียนกันไปอีก, เป็นอันว่ากาละก็วนเวียนอยู่ดั่งนี้, ความเป็นไปแห่งบุคคลก็มีการปฏิบัติวนเวียนกันไป เป็นต้นว่า การบริโภคการพักผ่อนก็วนเวียนกันไปอยู่ ไม่มีอะไรแปลก, นอกจากนี้ บุคคลก็มีเจตนา คือความจงใจประกอบการงาน ทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง อยู่ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ ก็เป็นการงานที่เป็นวส่นดีบ้าง ที่เป็นส่วนไม่ดีบ้าง ที่เป็นส่วนกลาง ๆ บ้าง ก็วนเวียนกันไป! และต่างก็ได้รับผลของกรรม คือการงานที่ตนกระทำไว้สืบเนื่องกันไปอยู่อย่างนี้ โดยที่ไม่อาจจะบอกได้ว่า จะหยุดยั้งลงไปเมื่อใด ตั้งแต่เกิดจนถึงสิ้นชีวิต, และเมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว ถ้ามีศรัทธาตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะเชื่อว่าเมื่อมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรมอยู่ ก็จะไปถือชาติกำเนิดใหม่เป็นไปตามกรรมที่กระทำไว้, แม้จะกระทำกรรมดีไว้เท่าไร ก็ต้องตกอยู่ในความวนเวียนดังนี้ เมื่อรวมความเข้าแล้วก็เรียกว่าเวียนเกิดเวียนตาย. พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้มีพระญาณหยั่งรู้ว่า อันนี้แหละเป็นตัวทุกข์ คือ เป็นตัวที่ต้องวนเวียนไปด้วย และบุคคลจะต้องประสบความดิ้นรนทุรนทุรายไปเพราะความวนเวียนนี้ด้วย, ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะยังมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ที่เป็นตัวกิเลสอยู่ในจิตใจ, เมื่อเป็นเช่นนี้ พระองค์ก็ได้ทรงปฏิบัติจนมีพระญาณหยั่งรู้

ความจริง เมื่อพบตัวความจริงขึ้นโดยแจ่มชัด ด้วยอำนาจของพระญาณประกอบด้วยสมาธิจิตอย่างเต็มที่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็ดับ จึงได้เป็นวิวัฏฏะ คือเป็นผู้หยุดหมุนหยุดเวียน เป็นตาทีบุคคล คือคงที่, เหมือนอย่างขึ้นไปอยู่บนภูเขาสูง พ้นจากความวนเวียน และเมื่อมองลง ก็เห็นบุคคลเดินวิ่งวนอยู่โดยรอบภูเขา, คนที่เดินไปหน้านั้น เมื่อเดินไปมาก ๆ ก็เหมือนเดินไปข้างหลังของคนที่อยู่หลังที่สุด ก็วนเวียนกันไปอยู่ดั่งนี้ จนกว่าจะได้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา จนประสบความจริงขึ้น เหมือนได้ขึ้นไปอยู่บนยอดเขา หยุดวนเวียนดั่งนั้น เป็นวิวัฏฏะ หยุดวนเวียนกันเป็นรายบุคคลไป, แม้บุคคลที่ยังวนเวียนไปอยู่ เมื่อได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ให้หมุนให้เวียนไปในทางที่ดี ให้ประกอบกรรมแต่ในทางที่ดี ก็ยังเป็นการสร้างความสุขให้ตนเอง.

ในการประกอบกรรมที่ดี จนถึงที่จะปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ตามพระพุทธเจ้าได้ ก็พึงปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน ตามที่ได้ทรงแสดงไว้โดยนัยหนึ่ง ก็คือการปฏิบัติอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ คือให้ตั้งมั่นแน่วแน่กับให้เป็นวิปัสสนา คือรู้เห็นตามความเป็นจริงที่ตนเอง, ทางปฏิบัติดังกล่าวมานั้น โดยนัยหนึ่งก็คือสติปัฏฐาน สติปัฏฐานนั้นได้แสดงมาโดยลำดับตั้งแต่ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก และสติกำหนดอิริยาบถใหญ่ สติกำหนดอิริยาบถน้อย เพื่อมีสติ สัมปชัญญะ คือความระลึกและความรู้อยู่กับตน

ต่อจากนั้น ในสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงสอนให้ใช้สติ อันกำหนดไปในกาย อันเรียกว่า กายคตาสติ, สติที่กำหนดไปในกายนี้ ตรัสสอนให้กำหนดพิจารณาดูที่กายตนทั้งหมด เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไปมีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ เต็มไปด้วยอวัยวะอาการที่ไม่สะอาดต่าง ๆ คือ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตโจ หนัง เนื้อ เป็นต้น นหารู เอ็น อฏฺฐิ กระดูก อฏฺฐิมิญฺชํ เยื่อในกระดูก วกฺกํ ไต หทยํ หัวใจ ยกนํ ตับ

กิโลมกํ พังผืด ปิหกํ ม้าม ปปฺผาสํ ปอด อนฺตํ ไส้ใหญ่ อนฺตคุณํ สายรัดไส้ อุทริยํ อาหารใหม่ กรีสํ อาหารเก่า ปิตฺตํ ดี เสมฺหํ เสลด ปุพฺโพ น้ำหนอง โลหิตํ น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันข้น อสฺสุ น้ำตา วสา มันเหลว เขโฬ น้ำลาย สิงฺฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไขข้อ มุตฺตํ มูตร และ มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ มันสมองในขมองศีรษะ เป็นการแสดงอวัยวะทั้งภายในทั้งภายนอกของกาย ตามที่ท่านสอนให้พิจารณา, เบื้องต้นก็พึงกำหนดดู ให้ปรากฏอาการที่ใจเป็นส่วน ๆ จะกำหนดไปทั้งหมดก็ได้ หรือจะกำหนดเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้, และเมื่อกำหนดไปโดยลำดับหลายส่วน เมื่อส่วนใดปรากฏขึ้นได้ง่าย ก็ให้กำหนดลงไปในส่วนนั้นเพียงส่วนเดียว, ในการกำหนดพิจารณานั้น ก็ให้พิจารณาให้ความจริงของอาการเหล่านี้ปรากฏ, ความจริงของอาการเหล่านี้นั้น คือล้วนเป็นของที่ไม่สะอาด บุคคลจึงต้องชำระล้างขัดสี ต้องตบแต่งโดยประการต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังเป็นรังของโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ บรรดาความไม่สะอาดต่างๆ อันเป็นของที่พึงรังเกียจ และบรรดาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็ประมวลอยู่ที่ร่างกายอันนี้ทั้งสิ้น ไม่ใช่นอกไปจากร่างกายอันนี้, นอกจากนี้ร่างกายอันนี้ยังเป็นที่ตั้งของความยินดีและความยินร้าย ตลอดถึงความหลงงมงาย เมื่อบุคคลจะยินดี ก็ยินดีอยู่ที่ร่างกายอันนี้ ของตนบ้าง ของคนอื่นบ้าง, เมื่อจะยินร้ายไม่ชอบ ก็ไม่ชอบอยู่ที่ร่างกายอันนี้ ของตนบ้าง ของบุคคลอื่นบ้าง ซึ่งเป็นที่ตั้งของความสมมุติบัญญัติว่าเป็นเรา เป็นเขา เมื่อมาพิจารณาดูที่ตั้งของสมมุติบัญญัติว่าเราว่าเขา และที่ตั้งของความยินดียินร้ายอันนี้ ว่าโดยที่แท้แล้ว ก็ไม่ใช่เป็นของที่ควรยินดี ไม่ใช่เป็นของที่ควรยินร้าย แต่ว่าเป็นสภาวะอันหนึ่ง ๆ ซึ่งเป็นที่ตั้งอาศัยของจิตใจประกอบกันเข้าเป็นบุคคล เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรที่จะมามีความยินดียินร้าย ก่อกิเลส และก่อความทุจริตขึ้น อย่างต่ำก็ควรที่จะช่วยเกื้อกูล อุปถัมภ์ อุดหนุนซึ่งกันและกัน, อย่างสูงขึ้นไปเมื่อต้องการที่จะปฏิบัติให้มีจิตใจสงบเป็นสมาธิและ

ให้เป็นวิปัสสนา ก็ตั้งสมาธิลงที่กายอันนี้ ตั้งวิปัสสนาลงที่กายอันนี้นั้นเอง คือ ให้ใช้กายอันนี้นั่นแหละ เป็นเครื่องในการที่จะตั้งจิต และให้ใช้กายอันนี้ให้เป็นที่ตั้งของปัญญา ที่จะพิจารณาให้ความจริงปรากฏขึ้น จนเป็นเหตุที่จะถอนความยึดถือเกี่ยวเกาะออกไป, เมื่อยังถอนไม่ได้ ก็ให้เบาบางลงไปจนสามารถที่จะปลงใจตกลงไปได้, เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะทำให้จิตใจให้บังเกิดความสงบเป็นสุข ให้บังเกิดความสว่างไสวขึ้น. การพิจารณา กายคตาสติ เป็นวิธีทำสมาธิข้อหนึ่ง ซึ่งต้องอาศัยการพิจารณา

การทำสมาธิตามสติปัฏฐานตามที่แสดงมาโดยลำดับนั้น เมื่อสรุปลงแล้วก็เป็นสองอย่าง อย่างหนึ่งคือหยุดจิตให้อยู่ในตำแหน่งอันเดียว ไม่ให้คิดไปในเรื่องอื่น ได้แก่อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ให้ตั้งจิตหรือว่าตั้งตัวรู้ ที่มักจะรู้พลุ่งพล่านออกไปตามอายตนะต่าง ๆ นั้น ให้มากำหนดรู้อยู่เพียงจุดเดียว คือในจุดที่ลมสัมผัส ให้รู้ถึงการสัมผัสของลมกับจุดที่ลมสัมผัสนั้น บางคราวจิตประสงค์ที่จะพิจารณา ไม่ประสงค์ที่จะให้รวมอยู่ ก็พึงใช้วิธีอีกอย่างหนึ่ง คือ พิจารณาไปในกายอันนี้ กำหนดพิจารณากายดูแยกไปเป็นอาการ ๆ ตามนัยดังเช่นที่กล่าวมาแล้ว.

โดยปกติ จิตนี้บางคราวก็ชอบหยุด บางคราวก็ชอบพิจารณา เมื่อจะทำสมาธิในขณะที่จิตหยุดง่าย ก็ให้หยุดอยู่ด้วยใช้อานาปานสติ, แต่ในขณะที่จิตจะเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปพิจารณาอยู่ในร่างกายอันนี้ เป็นการใช้ปัญญาพิจารณาด้วย, เมื่อใช้ทั้งสองข้อนี้ประกอบไปด้วยกัน ก็จะเป็นการสร้างสมาธิโดยตรง และเป็นการสร้างสมาธิที่เจือด้วยวิปัสสนา จะเป็นการขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดไปด้วยกัน.

๘ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๖

วัฏฏะในจิต ธาตุกัมมัฏฐาน

วันนี้ จักได้แสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกท่านประมวลใจมากำหนดฟังธรรมและดูธรรมที่ตนเองโดยตรง การดูธรรมนั้น ก็ดูที่ใจ แต่ว่าจิตใจนี้มีสภาพที่วิ่งไปรวดเร็ว การกำหนดดูใจ ก็ต้องกำหนดดูด้วยความสงบประกอบด้วยสติและปัญญา คือ ตัว ระลึก รู้ ประกอบกันโดยปกติ สติ ปัญญา คือตัวนึกได้ และ ตัวรู้ มักจะเกิดไม่ทันความแล่นไปของจิต, จิตแล่นไปยินดียินร้ายไปเสียมากแล้ว และถึงกับประกอบกรรมทำกรรมต่าง ๆ ออกไปแล้ว จึงนึกได้และรู้ขึ้นภายหลัง เมื่อเป็นเช่นนี้การยับยั้งก็เกิดขึ้นไม่ทัน บุคคลต้องเสียใจเพราะการกระทำของตนเองที่ยับยั้งไม่ทันดั่งนี้มีอยู่เป็นอันมาก, เพราะฉะนั้น การหัดทำกัมมัฏฐาน ทำการงานทางจิตโดยตรง ก็หมายถึงการที่มาฝึกให้บังเกิดสติ ความนึกขึ้นได้ และปัญญา คือ ความรู้ ให้บังเกิดขึ้นทันความแล่นไปของจิต ไม่ให้บังเกิดขึ้นช้าไปกว่า. ในการที่จะหัดให้บังเกิดสติปัญญาขึ้นดังกล่าวนี้ได้ ก็ต้องอาศัยดูธรรมที่ตน โดยตรงก็คือดูใจของตนเอง ดูความเป็นไปแห่งจิตของตน ก็ยังไม่ต้องจัดการอะไร ดูให้ทันก่อนเท่านั้น.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ความตรัสรู้ของพระองค์นั้นเป็นของลึกซึ้ง เพราะทรงมีสติปัญญาที่บังเกิดขึ้นทัน จนถึงกำจัดอาสวะกิเลสในจิตใจให้หมดไปได้, เพราะฉะนั้น การแสดงความตรัสรู้ของพระ-

องค์ด้วยปัญญาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น จึงไม่สามารถที่จะแสดงให้ถูกต้องบริบูรณ์ได้ แสดงได้เพียงพิจารณาไปตามอาการ. โดยความพิจารณาในทางหนึ่ง ได้ตรัสรู้ วัฏฏะ คือ ความวนในจิตใจ. จิตนี้เมื่อรับอารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ ก็วิ่งออกไปรับอารมณ์นั้น ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ยึดอารมณ์นั้นไว้, อาการที่จิตยึดอารมณ์ไว้นี้คือ กิเลส, เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เกิด เจตนา คือ ความจงใจ ความจงใจนี้ก็เป็นตัวกรรม. และเมื่อมีความจงใจในอารมณ์ที่มาประสบ อารมณ์ที่มาประสบนั้นก็เป็นวิบาก คือ เป็นผล ปันออกเป็นอารมณ์ที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง เมื่อเป็นอารมณ์ที่ชอบใจก็ยินดี เมื่อเป็นอารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็ยินร้าย, ความยินดียินร้ายนั้นก็กลับมาเป็นตัวกิเลสอีก และก็มี เจตนา คือ ความจงใจ ต่อไปอีก และก็เกิดผลที่น่ายินดียินร้ายตามที่ยึดถือเอาไว้นั้นอีก, เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตจึงวนอยู่ในกิเลส ในกรรม ในวิบาก คือผลอยู่เรื่อย ๆ ไป, เมื่อได้กำหนดให้รู้ความวนในจิตใจของตนที่เป็นตัว วัฏฏะ ดังกล่าวมานี้จนเป็น ตัวสติ และเป็น ตัวปัญญาขึ้นก็เป็น ผู้รู้ขึ้น, เมื่อเป็นตัวผู้รู้ขึ้นดั่งนี้ จิตก็จะเกิดความสงบ เป็นความสงบด้วยปัญญา คือ ตัวรู้ ตลอดเวลาที่รู้อยู่นั้น. ในการที่จะกำหนดดั่งกล่าวนี้ได้ ก็ต้องอาศัยการดูที่ใจของตนเองด้วยความสงบ. ดูอาการของใจที่วิ่งไปยึดอารมณ์ต่างๆ ก็ให้รู้ว่า นี่เป็นตัวกิเลส, ดูเจตนาคือความจงใจ ก็ให้รู้ว่านี่เป็น ตัวกรรม. ดูอารมณ์ที่ยึดไว้นั้นซึ่งน่ายินดีบ้างไม่น่ายินดีบ้าง ก็ให้ว่ารู้นี่ วิบาก คือ ตัวผล, คราวนี้ เมื่อเกิดความยินดียินร้ายขึ้นก็ให้ดูตัวยินดียินร้ายนั้นในจิตว่านี่ก็เป็นกิเลสวนย้อนมาอีก ดูใจของตนเองที่วิ่งออกไปรับอารมณ์ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ให้เห็นความวนของจิตใจดังกล่าวมานี้, และเมื่อดูทัน ก็เป็นอันว่าได้หัดฝึกให้เกิดสติปัญญาขึ้นทันใจ ทันอาการของใจที่วิ่งไป ก็จะทำให้สามารถยับยั้งและเลือกสรรในอันที่จะเว้นสิ่งที่ไม่ดี กระทำสิ่งที่ดีต่อไปได้ ทั้งในทางคดีโลกทั้งในทางคดีธรรม

สติปัฏฐาน การตั้งสติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงอบรมสั่งสอนไว้ ก็มุ่งเป็นการหัดสติ และปัญญา ดั่งที่กล่าวมานี้ ได้แสดงมาแล้วโดยลำดับ ก็คือ การกำหนด

ลมหายใจเข้าออก ทำความรู้ตัวในอิริยาบถของตน ทั้งอิริยาบถใหญ่ ทั้งอิริยาบถน้อย และการกำหนดพิจารณาดูอาการของกาย.

ต่อจากนั้น ได้ทรงแสดงให้กำหนดโดยความเป็น ธาตุ, คำว่า ธาตุ นั้น หมายถึงส่วนรวมซึ่งเป็นที่ตั้งรวบรวมประมวลของส่วนทั้งหลายที่มีลักษณะคล้ายคลึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเข้าด้วยกัน ในร่างกายอันนี้ ส่วนที่มีลักษณะเข้มแข็งก็เรียกว่า ปฐวีธาตุ, ธาตุดิน, ส่วนที่ลักษณะเอิบอาบก็เรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ, ส่วนที่มีลักษณะอบอุ่น ก็เรียกว่าเตโชธาตุ, ธาตุไฟ, ส่วนที่มีลักษณะพัดไหว ก็เรียกว่า วาโยธาตุ ธาตุลม, ในที่แห่งอื่นได้แสดงธาตุที่ ๕ คือ ส่วนที่มีลักษณะเป็นช่องว่าง. ธาตุดังกล่าวมานี้มีความหมายแต่เพียงว่า เป็นที่ตั้งสำหรับประมวลรวบรวมสิ่งทั้งหลายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน รวมเข้าด้วยกันเป็นหมวดหนึ่ง ๆ เท่านั้น, และก็มุ่งถึงเป็นส่วนที่จิตใจจะพึงพิจารณากำหนดให้เป็นอารมณ์ได้ ให้สำเร็จประโยชน์ในด้านปฏิบัติทางจิตใจ, ไม่ใช่หมายถึงเป็นตัวต้นเดิมที่แท้จริง เพราะตัวต้นเดิมที่แท้จริงนั้นก็จะต้องแยกกันออกไปอย่างละเอียด ในปัจจุบันนี้ ก็แยกกันลงไปได้ จนถึงเป็นอณู หรือปรมาณู และก็อาจจะแยกกันออกไปได้อีก ซึ่งไม่อาจจะใช้ในการกำหนดปฏิบัติให้ปรากฏขึ้นเป็นนิมิตของกรรมฐานได้โดยแจ้งชัด เพราะฉะนั้นใน ธาตุกัมมัฏฐาน นี้ จึงมุ่งกำหนดสิ่งที่มีลักษณะเป็นอันเดียวกัน รวมเข้าด้วยกันเท่านั้น เรียกว่า ธาตุ ส่วนที่มีลักษณะเข้มแข็งอันเรียกว่าปฐวีธาตุ เป็นต้นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, ส่วนที่มีลักษณะ เอิบอาบอันเรียกว่าอาโปธาตุ ธาตุน้ำ เป็นต้นว่า น้ำเลือด น้ำหนอง ส่วนที่มีลักษณะอบอุ่นอันเรียกว่าเตโชธาตุ ธาตุไฟ เป็นต้นว่า ไฟอบอุ่น บรรดาที่มีในร่างกายนี้, ส่วนที่มีลักษณะพัดไหวอันเรียกว่าวาโยธาตุ ธาตุลม เป็นต้นว่าลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ส่วนเป็นช่องว่าง อันรวมเรียกว่าอากาศธาตุ ธาตุอากาศ ก็เช่นช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก เป็นต้น, เหล่านี้รวมกันเข้าเป็นสกลกายนี้.

อันสกลกายนี้ เมื่อธาตุเหล่านี้ประกอบกันอยู่ ก็เป็นกายที่มีชีวิต แต่เมื่อธาตุต่าง ๆ เหล่านี้แตกสลาย เช่น เมื่อลมอัสสาสะดับ ก็สิ้นชีวิต, พิจารณาดูความจริงให้เห็นความเป็นไปของร่างกายทั้งที่ประกอบกันอยู่ และทั้งที่แยกแตกสลายไป, เมื่อเป็นเช่นนี้ ความยึดถือเกี่ยวเกาะอยู่ในตน ในสิ่งที่เนื่องด้วยตนและในทุก ๆ สิ่ง ก็เป็นเพียงความยึดถือ เกี่ยวเกาะอยู่ชั่วขณะที่ร่างกายอันนี้ยังมีธาตุทั้งหลายคุมกันอยู่เท่านั้น ครั้นเมื่อธาตุทั้งหลายแยกแตกสลายไป จะมีอะไรให้ยึดถือเกี่ยวเกาะ, ฉะนั้น ความจริงจึงอยู่ที่ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์แปรปรวนไปเป็นธรรมดา และความเป็น อนัตตา ไม่ใช่เป็นของตน ส่วนความเที่ยง ความสุข และความเป็นตัวตนตามที่ต้องการยึดถืออยู่นั้น ไม่ใช่เป็นของของจริง แต่เป็นของที่ตั้งอยู่เพียงชั่วครั้งชั่วคราว อย่างนานก็เพียงชั่วชีวิตหนึ่งเท่านั้น พิจารณาให้เห็นความจริงของร่างกาย ประจักษ์โดยความเป็นธาตุดังนี้ และปลงใจลงไปจากความยึดถือเกี่ยวเกาะ ก็จะเกิดนิพพิทาคือความหน่ายคลายความคิดลงไปโดยลำดับ และก็จะไม่เกิดความเดือดร้อนในเมื่อต้องประสบความแปรปรวนที่เป็นไปตามธรรมดา ฉะนั้น ธาตุกัมมัฏฐานข้อนี้ จึงเป็นอุบายสำหรับพิจารณาให้เห็นความจริงของคติธรรมดาของร่างกายอีกข้อหนึ่ง แต่เมื่อประสงค์จะไม่พิจารณา จะกำหนดหยุดจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียว ก็พึงกำหนดในอานาปานะ คือ ลมหายใจเข้าออก แต่ว่าจิตจะหยุดอยู่ได้ ก็จำเป็นจะต้องมีนิมิตคือเครื่องกำหนด คือ จะต้องกำหนดให้รู้สึกความกระทบสัมผัสของลม ในเบื้องต้น ให้รู้สึกว่า ลมมากระทบ ให้รู้สึกในความกระทบนั้นให้รุนแรงจนเข้าถึงจิตใจ ให้จิตใจรับกับการกระทบของลมนั้น ให้นิมิต คือว่า ให้เครื่องกำหนด หรือที่กำหนดซึ่งเป็นจุดที่ลมกระทบ ให้เข้าไปปรากฏอยู่ในจิตใจด้วย ให้จิตใจกำหนดอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงจะสำเร็จเป็นอานาปานสติได้ง่าย.

๔ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๗

ป่าช้ากาย และ วิชฺชาจรณสมฺปนฺ โน

บัดนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางจิต ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลใจกำหนดดูจิต, จิตใจนี้ สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงแสดงไว้ว่า เป็นธรรมชาติประภัสสรคือผุดผ่อง แต่เพราะเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรเข้ามา จึงเป็นจิตที่เศร้าหมองดิ้นรนกวัดแกว่ง ห้ามยากรักษายาก ในเมื่อมากำหนดปฏิบัติในทาง สมถะ คือให้สงบ และในทางวิปัสสนา คือให้รู้แจ้งเห็นจริง จิตก็จะดิ้นรน เหมือนอย่างปลาที่จับขึ้นมาจากน้ำก็จะดิ้นรนเพื่อที่จะลงไปสู่น้ำ แต่ถึงเช่นนั้นเมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ ก็ย่อมจะทำให้สงบได้ ทำให้หายดิ้นรนกวัดแกว่งได้ ห้ามได้ รักษาได้ ร่างกายของบุคคลในขณะที่เป็นไข้ก็ย่อมดิ้นรนกระสับกระส่าย เมื่อได้บริโภคยาที่เหมาะแก่โรคจึงสงบระงับ จิตก็เช่นเดียวกันเมื่ออารมณ์กระทำให้เศร้าหมองก็เหมือนดังจิตที่เป็นไข้ จึงดิ้นรนกระสับกระส่าย แต่เมื่อได้ให้บริโภคธรรมโอสถของพระพุทธเจ้า ก็ย่อมสามารถที่จะทำให้บังเกิดความสงบระงับได้

ในเบื้องต้นก็พึงตรวจดูจิตที่ออกไปรับอารมณ์ทางตา ทางหู เป็นต้น และเก็บอารมณ์ไว้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นจิตที่มีกังวลอยู่กับอารมณ์ที่เก็บไว้นั้น ในการปฏิบัติ พึงพักกังวลทั้งหลายที่เก็บเอาไว้ และมุ่งตั้งจิตพิจารณาในทางปฏิบัติที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำไว้ ฉะนั้น ในบัดนี้ก็พึงตั้งสติกำหนดดูกาย

เวทนา จิต และธรรม คือเรื่องในจิต ตามสติปัฏฐาน สิ่งเหล่านี้ก็มีให้ตั้งสติได้อยู่ในตนของทุก ๆ คน ไม่ใช่มีในภายนอก ฉะนั้นเพียงกำหนดดูเข้ามาเท่านั้น ดังจะได้แนะนำให้ตั้งสติกำหนดดูกายนี้ตามบรรพ คือข้อในสติปัฏฐาน

กายของทุก ๆ คนนี้ได้กำเนิดเกิดมา และก็ได้เติบโตขึ้นมาโดยลำดับจนถึงได้มานั่งอยู่นี่ เป็นกายที่มีปัญญา มีใจ มีขนาดยาววาหนาคืบของตนเอง บัดนี้ก็หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ และก่อนที่จะมานั่งอยู่นี้ก็มีอิริยาบถต่าง ๆ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน และมีอิริยาบถน้อยต่าง ๆ เช่นก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง คู้ เหยียด นุ่งห่ม บริโภค คือ กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม เมื่อรวมความแล้วก็มีการนำเข้าและนำออกไปตามเรื่องของร่างกาย และยังมีการพูด การนั่ง การนอน การตื่น ในบัดนี้ก็มานั่งอยู่ในอิริยาบถนี้ เมื่อกำหนดพิจารณาเบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป อันมีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบนี้ ก็ประกอบด้วยอาการ คือ ส่วนของร่างกายต่าง ๆ ที่เป็นภายนอก คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และที่เป็นภายใน ก็มี เนื้อ เอ็น กระดูกเป็นต้น ซึ่งเมื่อสรุปลงแล้ว ส่วนที่เข้มแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนพัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาศ อันหมายถึงเป็นช่องว่าง เมื่อธาตุเหล่านี้คุมกันอยู่ด้วยดี ร่างกายอันนี้เป็นร่างกายมีชีวิต หายใจเข้าหายใจออก ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ ได้ อาการของร่างกายส่วนต่าง ๆ ก็ปฏิบัติหน้าที่ไปตามหน้าที่ของตน ๆ แต่ครั้นเมื่อธาตุต่าง ๆ ที่รวมกันอยู่นี้แยกออกจากกัน คือ ว่าแตกสลายตั้งแต่วาโยธาตุ ธาตุลม ได้แก่ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ หายใจเข้าหายใจออกดับ ร่างกายอันนี้ก็กลายเป็นศพ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็พิจารณาดูศพที่เป็นภายนอก

พิจารณาดูถึงศพที่ตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน เป็นศพที่ขึ้นพองเขียว น่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล แม้กายอันนี้ก็จะเป็นเช่นนั้น

พิจารณาดูต่อไปถึงศพนั้นอันถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน ถูกสัตว์ใหญ่บ้าง สัตว์เล็กบ้าง เป็นต้นว่าแร้ง นกตะกรุม สุนัขป่า สุนัขจิ้งจอก และสัตว์เล็กน้อยต่าง ๆ ร่างกายอันนี้เมื่อสิ้นชีวิตและถูกทิ้งไว้ก็จะเป็นเช่นนั้น

พิจารณาต่อไปอีกว่า ศพที่ถูกสัตว์กินดังกล่าวแล้วก็ตาม ถูกปล่อยทิ้งไว้ก็ตาม ในที่สุดก็จะเหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งในเบื้องต้นก็จะมีเนื้อมีเลือดและมีเส้นเอ็นรึงรัด เทียบเข้ามาว่าแม้ร่างกายอันนี้ก็จะเป็นเช่นนั้น

พิจารณาดูโครงกระดูกนั้นก็จะเห็นว่า ต่อจากนั้นเนื้อก็จะหมดไป แต่ก็ยังเปื้อนเลือดและยังมีเส้นเอ็นรึงรัด ดูเข้ามาที่กายอันนี้ เทียบเคียงว่า ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น

พิจารณาดูโครงกระดูกต่อไปอีกว่าก็จะไม่มีเนื้อ ไม่มีโลหิต แต่ก็ยังมีเส้นเอ็นรึงรัดอยู่ จึงยังคุมเป็นโครงกระดูกอยู่ได้ เทียบเข้ามาว่าแม้ร่างกายอันนี้ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น

พิจารณาดูต่อไปอีกว่าโครงกระดูกนั้นเมื่อเส้นเอ็นที่รึงรัดอยู่หมดไปแล้วก็จะกระจัดกระจายไปในทิศใหญ่น้อยทั้งหลาย กระดูกมือก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกขาก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกแขนก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกคอก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกคางก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกฟันก็จะไปทางหนึ่ง จนถึงกระโหลกศีรษะก็จะไปทางหนึ่ง แม้กายอันนี้ก็จะเป็นเช่นนั้น

พิจารณาสืบต่อไปว่า กระดูกเหล่านั้นในเบื้องต้นก็จะมีสีขาวเพียงดังสังข์ แม้ร่างกายอันนี้ก็จะเป็นเช่นนั้น

พิจารณาดูกระดูกเหล่านั้นที่กองอยู่เป็นกอง ๆ กองเล็กบ้าง กองใหญ่บ้าง ตามแต่จะกระจัดกระจายไป และก็มีอายุล่วงปีไปโดยลำดับๆ พิจารณาเทียบเข้ามาดูกายอันนี้ว่าก็จะเป็นเช่นนั้น

พิจารณาดูต่อไปถึงกระดูกที่กอง ๆ อยู่นั้น ก็จะกลายเป็นกระดูกผุและป่นฝุ่นไปในที่สุด ดูเข้ามาที่กายอันนี้ก็จะเป็นเช่นนั้น เพราะฉะนั้นกายอันนี้ในที่สุดก็จะเป็นกระดูกที่ผุป่นไม่มีอะไรเหลืออยู่

เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้ว จะเอา อนิจจัง คือ ไม่เที่ยง เข้ามาจับอีกก็ได้ คือที่ว่าอนิจจังไม่เที่ยงนั้นก็หมายถึงว่าไม่ตั้งอยู่ยั่งยืนถาวรตลอดไป คือไม่ตั้งอยู่ตลอดนิรันดร ตราวนี้จะกำหนดอย่างไรว่าไม่เที่ยง เบื้องต้นก็กำหนดเกิด เบื้องปลายก็กำหนดดับ กล่าวคือ กายอันนี้มีเกิดขึ้นมาเป็นเบื้องต้นและมีดับไปเป็นที่สุด เกิดขึ้นมาในตอนแรก ก็เป็นกลละหนึ่ง และก็พอกพูนขึ้นมาโดยลำดับ จนเป็นร่างกายที่มีอวัยวะมีอินทรีย์บริบูรณ์ และเมื่อคลอดออกมาแล้วก็เติบโตขึ้นมาโดยลำดับ นี้ก็เป็นส่วนเกิด ในที่สุดเมื่อธาตุทั้งหลายที่รวมเข้าเป็นกายอันนี้แตกสลายไป ตั้งต้นแต่ดับอัสสาสะ ปัสสาสะ ร่างกายก็กลายเป็นศพ และส่วนต่าง ๆ ที่มารวมเข้าเป็นกายอันนี้ก็เริ่มกระจัดกระจายกันออกไป โครงกระดูกเป็นสิ่งที่อยู่นานเพราะเป็นส่วนแข็ง แต่ว่าในที่สุดก็จะเป็นกระดูกป่นละลายหมดไป ในที่สุดไม่มีอะไรเหลือ ก็เป็นอันว่าดับสิ้นไปหมด กายอันนี้เบื้องต้นก็คือเกิด เบื้องท้ายก็คือดับ ดังกล่าวมานี้จึงเป็นลักษณะสำหรับกำหนดว่าไม่เที่ยง

เมื่อเป็นเช่นนี้ ร่างกายอันนี้เมื่อเกิดมาเป็นสิ่งที่มีอยู่ แต่ว่าในที่สุดก็ไม่มี เมื่อมีความตั้งอยู่ก็ยังมีอยู่ แต่ว่าเมื่อดับกลายเป็นไม่มี เพราะฉะนั้นจึงกลายเป็นสิ่งที่มีแล้วกลับไม่มี นี่ก็เป็นลักษณะสำหรับกำหนดว่าไม่เที่ยง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็

เหมือนอย่างเป็นของที่ขอยืมเขามา ของที่ขอยืมเขามานั้นไม่ใช่เป็นของตน แล้วก็ต้องส่งคืนแก่เจ้าของเขาฉันใด กายอันนี้ก็ฉันนั้นขอยืมมาจากธรรมชาติ คือ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติ ขอยืมมาทางกิเลส กรรม ซึ่งเป็นผู้ยืมมาก่อเป็นกายอันนี้ เมื่อถึงวาระก็จะต้องส่งคืนไปแก่ธรรมชาติ ธาตุทั้งหลายที่มารวมเข้าเป็นกายกันนี้ ก็กระจัดกระจายไปเข้าสู่ธรรมชาติเดิม ธาตุดินก็ไปเป็นดิน ธาตุน้ำก็ไปเป็นน้ำ ธาตุไฟก็ไปเป็นไฟ ธาตุลมก็ไปเป็นลม คงเป็นอากาศคือเป็นช่องว่างอยู่ซึ่งเดิมก็ว่างไม่มีกายนี้ และในที่สุดก็ว่าง เพราะฉะนั้นจึงเหมือนอย่างเป็นของที่ขอยืมเขามา นี่ก็เป็นลักษณะสำหรับกำหนดให้เห็นว่าเป็นของที่ไม่เที่ยง

กำหนด อนิจจัง ไม่เที่ยง ประกอบเข้าไปถึงร่างกายอันนี้อีกส่วนหนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้บังเกิดสติคือความระลึก บังเกิดปัญญาที่รู้เท่าถึงความจริง ทำให้จิตเบาจากความเกี่ยวเกาะทั้งหลาย เพราะว่าได้ปลงเห็นความจริงของร่างกายอันนี้ การพิจารณาดังนี้ก็เป็นการดูกายในกาย ซึ่งเป็นสติปัฏฐานข้อแรก และในการปฏิบัตินั้น เมื่อไม่ประสงค์จะพิจารณา ก็กำหนดให้จิตหยุดอยู่ที่อารมณ์อันใดอันหนึ่ง เช่น อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะกำหนดอยู่ที่อาการของกายอันใดอันหนึ่ง ที่ประจักษ์ชัดแก่จิต เช่นโครงกระดูกก็ได้ สุดแต่ฉันทะอัธยาศัย

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแนะวิธีปฏิบัติไว้อย่างหนึ่งว่า เมื่อกำหนดพิจารณาดูกายในกายดังที่กล่าวมาโดยสังเขปนี้ ถ้าบังเกิดความเร่าร้อนขึ้น หรือว่าจิตเกิดหดหู่ขึ้น หรือว่าเกิดฟุ้งซ่านขึ้น ไม่อาจจะรวมเข้ามาตั้งมั่นกำหนดพิจารณาได้ ก็ให้เปลี่ยนไปกำหนดในนิมิต คือเครื่องกำหนดซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งปสาทะความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อส่งจิตไปกำหนดในนิมิตดังนั้น ก็จะทำให้เกิดความ

ปราโมทย์คือความบันเทิง บังเกิดความปีติคือความอิ่มใจ บังเกิดปัสสัทธิ คือความสงบกาย สงบใจ ก็จะได้สมาธิคือความตั้งใจมั่น ได้ความสงบมีสุข เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วก็ให้คิดว่า การไปกำหนดนิมิต คือ เครื่องกำหนดที่เป็นที่ตั้งของความเลื่อมใสเพื่อประโยชน์อันใด ประโยชน์อันนั้นก็สำเร็จแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเก็บวิตก วิจาร คือ เก็บความตรึก ความตรอง อันหมายถึงว่าหยุดคิดกำหนดในนิมิตนั้น อยู่กับความสงบซึ่งเป็นตัวสมาธิอันเป็นความสุขนั้น ได้ตรัสแนะถึงวิธีปฏิบัติเป็นการยักย้ายเปลี่ยนแปลงอารมณ์ไว้ดังนี้

ก็แหละนิมิต คือ เครื่องกำหนดอันเป็นที่ตั้งแห่งปสาทะ คือความเลื่อมใสนั้น โดยตรงก็หมายถึงว่าจิตใจของตนมีความเลื่อมใสอยู่ในวัตถุอันใด ก็กำหนดอันนั้น วัตถุที่พึงกำหนดนี้ก็ควรที่จะเป็นคุณของพระพุทธเจ้าบทใดบทหนึ่ง หรือคุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ บทใดบทหนึ่ง เป็นต้นว่ากำหนดคุณของพระพุทธเจ้าว่า วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน ถึงพร้อมด้วยวิชาความรู้และจรณะ ข้อปฏิบัติที่เป็นเครื่องให้ถึงความรู้นั้น กำหนดตามกำลังสติปัญญาของตนเอง คือเมื่อได้ทราบการปฏิบัติในสติปัฏฐาน คือการพิจารณากายในกายตามบรรพ คือหัวข้อที่ได้ย่อกล่าวมานี้โดยลำดับ และได้ทราบถึงวิธีพิจารณาให้เห็นอนิจจ ลักษณะเครื่องกำหนดหมายว่าไม่เที่ยง คือเป็นอนิจจัง เข้าไปประกอบกับกายานุปัสสนาด้วยก็พึงทราบว่านี่ก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า แสดงถึงว่าพระองค์ได้ทรงมีวิชชา คือ ความรู้มาสั่งสอนไว้ได้ และข้อที่ทรงสั่งสอนนั้นก็แสดงจรณะคือเครื่องปฏิบัติดำเนินไปให้เกิดวิชชาความรู้ขึ้น แม้เพียงเท่านี้ พระองค์ก็ทรงถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ ทรงมีความรู้เป็นวิชชาและทรงแสดงจรณะทางปฏิบัติให้เราทั้งหลายได้ดำเนินไปให้เกิดความรู้ยิ่งเห็นจริง พระองค์จึงทรงเป็นผู้ที่มีพระคุณจริง ทรงมีความรู้จริง และทางปฏิบัติที่พระองค์ทรงสอนนั้นก็เป็นทางทำให้เกิดความสุข

สงบได้จริง แม้การพิจารณาให้เห็นพระคุณตามกำลังของสติปัญญาของแต่ละคนดังนี้ ก็จะทำให้เกิดปราโมทย์คือความเบิกบานใจ เกิดปีติคือความอิ่มกายอิ่มใจ เกิดปัสสัทธิ คือความสงบกายสงบใจ เกิดสุข เมื่อเป็นเช่นนี้ใจก็กลับมาตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะอยู่ในสมาธิ หรือว่าจะกลับไปพิจารณากายโดยนัยที่กล่าวนั้น ก็สุดแต่ฉันทะอัธยาศัย นี่ก็เป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่ง

ข้อที่ว่าด้วย ป่าช้าคือศพ ดังที่กล่าวมาข้างต้น การกำหนดพิจารณาก็พึงกำหนดพิจารณาไปตามและก็น้อมเข้ามาดูที่กายอันนี้ว่าจะต้องเป็นฉะนั้น เมื่อได้หัดพิจารณาดูดังนี้บ่อย ๆ ก็ทำให้จิตใจกล้าหาญ ไม่กลัว ไม่กลัวผี เพราะว่าเป็นธรรมดา ทุก ๆ คนเมื่อยังครองกายที่มีชีวิตอยู่ก็เป็นสัตตะ คือ ผู้ข้องผู้เกี่ยว และเมื่อกายนี้เป็นศพไป เมื่อยังเป็นสัตตะคือผู้ข้องอยู่ ก็ไปถือภพชาติใหม่เป็นไปตามกรรม ทุก ๆ คนก็เป็นเช่นนี้ ผู้ที่เกิดมาแล้วตายไปแล้วก่อน หรือในปัจจุบัน หรือในต่อไป ตลอดจนถึงตนเองทุก ๆ คน ก็จะเป็นเช่นนี้ไม่แปลกอะไรกัน เพราะฉะนั้นก็เป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่เป็นเรื่องที่ควรกลัว

๑๕ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๘

วัฏฏะปัจจุบัน แก้ด้วยสติปัฏฐาน

บัดนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติทางจิต ในเบื้องต้น ก็พึงประมวลใจมาสดับธรรมและกำหนดธรรมที่ตนเอง ตนเองนั้น โดยตรงก็คือจิตใจ ท่านแสดงว่า บางคนก็เป็นราคจริต พอใจในสิ่งที่งดงามและสิ่งที่ดี บางคนก็เป็นโทสจริตมักโกรธ พอใจในทางแข็งกระด้าง บางคนก็เป็นโมหจริตมักหลงไหล บางคนก็เป็นศรัทธาจริตมักเชื่อง่าย บางคนก็เป็นพุทธิจริตพอใจที่จะต้องรู้เสียก่อน บางคนก็เป็นวิตกจริต คือคิดมาก จริตเหล่านี้ ทุก ๆ คนก็ย่อมเป็นอยู่ด้วยกัน แต่คนที่มีข้อไหนออกหน้า ก็เรียกว่าคนจริตอย่างนั้น เป็นสิ่งที่จะต้องแก้ไขเพื่อมิให้เป็นจริตที่เกินไป ดังเช่นคนที่เป็นราคจริต หรือโทสจริต มักชอบของที่งดงาม ของดี สิ่งที่อ่อนโยน หรือตรงกันข้ามมักแข็งกระด้างมักโกรธ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะต้องแก้ไข มักหลงไหลก็จะต้องแก้ไข มักเชื่อง่ายก็จะต้องแก้ไข หรือมักไม่ยอมเชื่ออะไร จะต้องรู้เสียก่อน ดั่งนี้ ก็จะต้องแก้ไขเหมือนกัน เชื่ออะไรง่ายเกินไปก็เสียหาย หรือว่าไม่ยอมเชื่ออะไรเสียเลย จะต้องรู้เสียก่อน บางสิ่งบางอย่างยังไม่อาจจะรู้ได้จึงไม่ยอมเชื่อเสียเลย ดั่งนี้ ก็เป็นการเกินไปเหมือนกัน จะต้องแก้ไข หรือว่ามีปกติคิดมากไป เรื่องเล็กก็คิดเป็นเรื่องใหญ่ ก็จะต้องแก้ไขเหมือนกัน ท่านแสดงการปฏิบัติทางจิตสำหรับแก้ไขจริตเหล่านี้ไว้โดยเฉพาะ แต่เมื่อแสดงเป็นเอกายมรรค คือ เป็นทางอันเดียว ก็ได้แก่ สติปัฏฐาน ตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นทางปฏิบัติที่อาจแก้จริตได้ทุกอย่าง

กำหนดดูตนเองในบัดนี้เป็นที่ตั้ง ทุกๆคนที่นั่งอยู่นี้ แต่ละคน ก็ประกอบด้วยกายและจิตรวมกันเป็นอัตตภาพทั้งสิ้นนี้ คราวนี้เมื่อพิจารณาสืบไปว่าเรามาจากไหน อยู่ที่ไหน และจะไปที่ไหน เมื่อพิจารณาดูตามพระญาณของพระพุทธเจ้าที่ท่านแสดงไว้ เราทุกๆ คนนี้ก็มาจากชาติทั้งหลายในอดีตเป็นอันมาก ดังที่พระ-พุทธเจ้าได้ทรงมีสติ ระลึกชาติในหนหลังของพระองค์ได้ก็ย้อนไปเป็นอันมาก เฉพาะในชาตินี้ เมื่อระลึกย้อนไปข้างหลังด้วยสติที่มีอยู่เพียงเท่านี้ ก็อาจระลึกย้อนไปได้เท่าที่จำได้ อย่างมากก็เท่าที่จำความได้ จะระลึกไปให้ไกลกว่าเท่าที่จำความได้แม้ในชาตินี้เองก็ไม่ได้ เกิดเมื่อไร วันเดือนปีอะไร ตัวเราเองก็ระลึกไปไม่ได้ ต้องอาศัยท่านบอกให้ในภายหลัง พระพุทธเจ้าได้ทรงมีสติที่สมบูรณ์และยาวไกลจึงทรงระลึกไปได้มาก และแม้จะระลึกไปได้มากเท่าใด ก็ทรงพบกายอันนี้หรือเรียกว่าขันธ์อันนี้ ซึ่งเป็นที่อาศัยเป็นชาติๆ มา แม้จะมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร โดยเพศ หรือโดยภูมิชั้น หรือโดยกำเนิด เป็นมนุษย์เป็นเดรัจฉาน หรือว่าอะไรก็ตาม ก็คงเป็นกายหรือเป็นขันธ์ซึ่งเป็นที่อาศัยคราวหนึ่ง ๆ และก็มีช่วงเวลาอันหนึ่ง ๆ ซึ่งมีเกิดขึ้นเบื้องต้น มีดับเป็นที่สุด ในระหว่างของเกิดและดับนั้น ก็นับว่าเป็นช่วงเวลาแห่งชาติหนึ่ง ๆ

คราวนี้เมื่อระลึกออกไปไกลไม่ได้ ระลึกได้แต่ในชาตินี้ ก็จะนับได้เป็นตอน ๆ ตั้งแต่จำความได้มาจนถึงบัดนี้ ก็ได้ผ่านเป็นตอน ๆ มา ตอนหนึ่ง ๆ ก็นับว่าเป็นชาติหนึ่ง ๆ ฉะนั้น แม้ในบัดนี้เอง ในส่วนรูปกายก็ได้ผ่านชาติมาเป็นอันมาก จนถึงมาอยู่ในบัดนี้ และเมื่อนึกถึงชาติทางจิต คือ เมื่อจิตรับอารมณ์อันหนึ่งแล่นไปในอารมณ์อันหนึ่ง ก็มีเกิด มีตั้งอยู่ และมีดับ ในระยะที่ตั้งอยู่ของอารมณ์นั้น ๆ ก็นับว่าเป็นชาติหนึ่ง ๆ ของอารมณ์ จิตก็รับอารมณ์มาเป็นอันมาก นับชาติของอารณ์ที่จิตรับนั้นไม่ถ้วนเหมือนกัน

เมื่อนึกตรวจดูอย่างนี้แล้ว ก็นึกสืบไปอีกชั้นหนึ่งตามพระญาณของพระพุทธเจ้า ซึ่งท่านแสดงว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงมีพระญาณหยั่งรู้ความเคลื่อนและความเข้าถึงเป็นสุขเป็นทุกข์ต่าง ๆ ว่าเป็นไปตามกรรม เมื่อทำกรรมดีก็เข้าถึงชาติที่ดี เมื่อทำกรรมชั่วเข้าก็ถึงชาติที่ชั่ว เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วก็พิจารณาสอบดูความเคลื่อนและความเข้าถึงที่ตนเอง ตัวเราเองเข้าถึงชาติอันนี้ซึ่งมีภาวะเป็นไปอยู่ดั่งนี้ เมื่อจะนับว่าเป็นชาติเดียวกัน ซึ่งยังเป็นไปอยู่ ยังไม่สิ้นไป คือ ยังไม่ดับก็ได้ประสบทุกข์ ประสบสุขมาเป็นอันมากในกาลที่ล่วงไปแล้ว ความสุขความทุกข์ที่ประสบนั้น ท่านแสดงว่าเป็นไปตามกรรม คือ การงานที่ดีหรือชั่วที่ได้กระทำไว้แล้ว กรรมบางอย่างที่อยู่ไกลเกินไปกว่าที่จะระลึกถึงก็มองไม่เห็น แต่ว่ากรรมบางอย่างก็มองเห็นได้ เหมือนดังความรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ก็เป็นผลที่ได้เกิดจากกรรมคือการศึกษาเล่าเรียน ทรัพย์สินเงินทองต่าง ๆ ที่ได้มา ก็เป็นผลเกิดจากกรรม คือ การงานที่ประกอบที่กระทำ ความสุขทางใจต่าง ๆ ก็บังเกิดจากกรรม คือการปฏิบัติตามศีลธรรมดังที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และความทุกข์ต่าง ๆ ที่ได้รับ เมื่อได้ศึกษาธัมมะต่าง ๆ ของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะความทุกข์ทางใจ ก็จะพึงเห็นได้ว่า เพราะยังปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าปฏิบัติให้ได้ก็จะไม่บังเกิดทุกข์ดั่งนั้น เมื่อนึกถึงสุขทุกข์ที่ได้รับเพียงเท่าที่พิจารณาเห็น ก็จะเห็นได้ว่าเกิดจากกรรมของตนที่กระทำอยู่เป็นส่วนใหญ่และเป็นส่วนสำคัญ คราวนี้เมื่อมาดูถึงความสุขทุกข์ของใจโดยตรง ก็จะเห็นได้ว่าเกิดจากกรรมทางใจ คือ ท่านแสดงว่า เจตนาความจงใจเป็นตัวกรรม เมื่อตัวเราเองตั้งเจตนาให้เป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์ขึ้น ตั้งเจตนาให้เป็นสุขก็เป็นสุขขึ้น คราวนี้ปัจจัย คือ เหตุที่มาก่อให้เกิดการตั้งเจตนาของบุคคลนั้น ก็มีเป็นอันมาก เป็นต้นว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็มาเป็นเครื่องก่อเจตนาจงใจให้

เป็นสุข ถ้าเป็นความเสื่อมต่าง ๆ ก็มาก่อเจตนา คือ ความจงใจให้เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น จึงมีกำลังจากภายนอกมาเป็นเครื่องหนุนให้เกิดเจตนาความจงใจของเราขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าตัวของเราเองนั้น มีกำลังจิตอ่อนกว่ากำลังภายนอกดังกล่าวมาแล้ว อารมณ์ภายนอกมีกำลังกว่าจึงมาทำให้จิตหวั่นไหวได้ ท่านเปรียบเหมือนอย่างลมพายุที่มาต้องต้นไม้ใหญ่เล็ก ต้นไม้มีกำลังน้อยกว่าก็ต้องเอนเอียงจนถึงล้มระเนระนาดไปตามพายุ จิตที่มีกำลังอ่อนก็เป็นเช่นเดียวกัน แต่ว่าถ้าจิตใจของบุคคลมีกำลังเข้มแข็งที่จะต่อต้านกับอารมณ์ที่มาประสบ อารมณ์ที่น่าปรารถนามาประสบ เป็นต้นว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขก็ไม่มาพัดพาให้จิตใจหวั่นไหว ไม่ก่อเจตนาให้เป็นสุขจนถึงตื่นเต้น อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนามาประสบไม่ทำให้จิตใจหวั่นไหว เพราะฉะนั้น ความสำคัญจึงอยู่ที่จิตใจซึ่งจะมีกำลังเข้มแข็งพอที่จะรับอารมณ์ที่มาประสบนั้น ๆ เมื่อจิตใจมีกำลังเข้มแข็งเพียงพอ ก็จะไม่ก่อไม่ทำให้หวั่นไหวจนถึงเป็นทุกข์เป็นโทษดังที่เป็นกันอยู่ และก็จะมีความสงบขึ้นแทน ฉะนั้น เมื่อพิจารณาดูความสุขทุกข์ทางจิตใจโดยตรง ก็ยิ่งจะเห็นได้ว่าเป็นผลของกรรม คือการก่อเจตนาจงใจที่จะเป็นทุกข์หรือเป็นสุขขึ้นในจิตใจของตนเอง โดยปกติก็ย่อมจะก่อเจตนา ให้เกิดสุขหรือเกิดทุกข์แก่ตนเอง และตัวของเราก็เข้าถึงสุขหรือทุกข์นั้น ๆ เมื่อสุขเกิดขึ้นก็เข้าถึงสุขคือว่าเป็นสุข เมื่อสุขนั้นหายไปก็เคลื่อนจากความสุขอันนั้น และก็เข้าไปสู่ความสุขหรือทุกข์อย่างอื่นก็เป็นอยู่ไปดั่งนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงมีพระญาณหยั่งรู้ถึงความเคลื่อนและความเข้าถึงของสัตว์ทั้งหลายว่าเป็นไปตามกรรม

คราวนี้พิจารณาสืบเข้าไปอีกชั้นหนึ่งตามพระญาณของพระพุทธเจ้า ซึ่งท่านแสดงว่า เมื่อได้ทรงมีพระญาณหยั่งรู้ถึงชาติทั้งหลายในอดีตเป็นอันมาก และ

มีพระญาณหยั่งรู้ถึงความเคลื่อนและความเข้าถึงชาติหนึ่ง ๆ มีสุขมีทุกข์เป็นไปตามกรรมดั่งนั้นแล้ว ก็ได้มีพระญาณหยั่งรู้ถึงความทำอาสวะ คือ กิเลส ที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตให้สิ้นไป กิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตนั้น ก็ได้แก่ความชอบ ที่เป็นตัวเดิมแห่งความชอบทั้งหลาย ภพความเป็น ได้แก่ความเป็นเราซึ่งเป็นต้นเดิมแห่งภาวะทั้งหลาย อวิชชา ความไม่รู้แจ่มแจ้งตามความเป็นจริงซึ่งทำให้เกิดโมหะคือความหลง เหล่านี้ เป็นตัวกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิต เมื่อเป็นเช่นนี้จึงมีความดิ้นรนยึดถืออยู่ในสิ่งทั้งหลาย เมื่อได้มีพระญาณหยั่งรู้จะได้ทรงประสบถึงตัวกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ ดั่งนี้ เป็นวิชชา คือความรู้แจ่มแจ้งตามเป็นจริงขึ้นเหมือนอย่างแสงสว่างบังเกิดขึ้น อวิชชา ซึ่งเหมือนอย่างเป็นตัวความมืดก็หายไป เมื่อบังเกิดเป็นความสว่างขึ้นแล้ว ตัวความชอบและตัวภพ คือ ตัวความเป็นเรา ซึ่งหลงยึดถืออยู่ก็หายไป ด้วยอำนาจของแสงสว่าง คือ ตัววิชชา ที่บังเกิดขึ้นนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้จึงหยุดความเคลื่อนและความเข้าถึงชาติทั้งหลายก็หยุดสงบลงเพียงนั้น

คราวนี้เมื่อพิจารณาไปตามพระญาณของพระพุทธเจ้าที่บังเกิดขึ้นนั้น ดูเฉพาะความเคลื่อนและความเข้าถึงสุขทุกข์ทางจิต สุขทุกข์ที่บังเกิดขึ้นคราวหนึ่งๆ ก็เหมือนอย่างว่าเป็นชาติหนึ่ง ๆ ในปัจจุบันนี้ทุก ๆ คนก็ได้ประสบสุขทุกข์ทางจิตใจมาแล้วเป็นอันมาก และตัวของเราเองก็เข้าถึงสุขทุกข์อันนั้น วนเวียนกันไปเป็นอันมาก ทั้งนี้ เพราะอะไร ก็เพราะกรรม คือความก่อเจตนาจงใจที่จะให้เป็นสุข ที่จะให้เป็นทุกข์ ขึ้นเอง ทำไมจึงก่อเจตนาความจงใจขึ้นเอง ก็เพราะยังมีตัวความปรารถนายึดถืออยู่ในอารมณ์ที่มาประสบนั้น ๆ อารมณ์ที่น่าปรารถนาบังเกิดขึ้นก็ยึดถือเอาไว้ ก่อเจตนาให้เป็นสุขขึ้นในอารมณ์นั้น อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาบังเกิดขึ้น ก็ยึดถือเอาไว้ ก่อเจตนาให้เป็นทุกข์ขึ้น และก็เป็นสุขและ

เป็นทุกข์ไป ยิ่งยึดถือไว้มากก็ยิ่งเป็นสุขหรือเป็นทุกข์มาก ยึดถือไว้นานเท่าไร ก็เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ไว้นานเท่านั้น เพราะฉะนั้น ต้นเงื่อนจึงอยู่ที่ความปรารถนายึดถือนั้น และตัวเราเองเป็นผู้ปรารถนายึดถือ ตัวความปรารถนายึดถือนั้นแหละเป็นตัว กาม, ตัวเราเองซึ่งเป็นผู้ออกมาปรารถนายึดนั้นแหละเป็นตัว ภพ, ก็เพราะยังมีความมืด คือ อวิชชาอยู่ ต่อเมื่อมี วิชชา คือความรู้สว่างไสวขึ้นว่า โดยที่แท้นั้น ตัวเราเองก็เป็นแต่สักว่าความยึดถือเท่านั้น ค้นดูแล้วก็จะไม่พบว่าตัวเองอยู่ที่ไหน เมื่อเป็นเช่นนี้ความยึดถือเกี่ยวเกาะนั้นก็จะผ่อนคลายไป เมื่อผ่อนคลายไปแล้ว ก็จะไม่ออกไปยึดถืออารมณ์ และก่อเจตนาให้เกิดความสุขและความทุกข์ขึ้นแก่ตน ก็จะเป็น ความสงบ ความคงที่ ที่เรียกว่าไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเป็นผู้หยุดวน หยุดหมุน แต่เมื่อยังมีตัวความยึดถือเกี่ยวเกาะ ซึ่งเป็นตัวเราชนิดที่มืด ๆ เพราะไม่สามารถที่จะค้นลงไปให้ได้พบความจริง ก็เรียกว่ายังมีตัวอาสวะซึ่งเป็นตัวกิเลส เมื่อมีตัวอาสวะก็มีกรรม คือว่าก่อเจตนาให้เกิดสุข เกิดทุกข์ไปต่าง ๆ ในอารมณ์ที่ยึดถือไว้นั้น และก็จะต้องเข้าถึงสุข เข้าถึงทุกข์อย่างหนึ่ง ๆ ออกจากสุขทุกข์อย่างหนึ่ง เข้าถึงสุขทุกข์อย่างหนึ่ง วนเวียนไป, ระยะของสุขทุกข์ที่ได้รับนั้นก็นับว่าเป็นชาติหนึ่ง ๆ ของอารมณ์ทางจิต ในปัจจุบันนี้ก็มีอยู่เป็นอันมาก

เพราะฉะนั้น ตัวเราเองนี้ ในอดีตก็มาจากกิเลส กรรม และ วิบากคือผลซึ่งเป็นสุขทุกข์วนเวียนกันอยู่ ในบัดนี้เองก็เป็นกิเลส เป็นกรรม เป็นวิบาก ต่อไปข้างหน้าก็จักเป็นกิเลส เป็นกรรม เป็นวิบาก, รวมความว่าเป็น วัฏฏะ หรือ ตัววน อยู่ทั้ง ๓ กาล, คราวนี้ ในการวนนั้น เมื่อวนไปในทางดีก็เป็นการดี ถ้าวนไปในทางชั่วก็เป็นการชั่ว

การปฏิบัติอบรมจิตในสติปัฏฐาน กำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ก็เป็นการหัดปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ คือชำระอาสวะได้แก่ความดิ้นรนยึดถือ ซึ่งมีตัวเราเป็นผู้ดิ้นรนยึดถืออย่างมืด ๆ ให้บังเกิดความสว่างขึ้น แล้วก็จะให้ดิ้นรนยึดไปในทางที่ดีก่อน ในขณะที่ทำสมาธิคือความตั้งใจมั่น ก็จะทำให้จิตใจสงบจากความวนไปแม้ชั่วครู่ชั่วขณะ ให้กำหนดอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นการปลูกสติ ปลูกปัญญา ให้บังเกิดขึ้น ทำกำลังจิตใจให้เข้มแข็งขึ้น ด้วยอำนาจของสติและปัญญา เมื่อประสบอารมณ์ จิตใจก็มีกำลังเข้มแข็งกว่าอารมณ์ที่มาประสมนั้นได้โดยลำดับ ก็จะสร้างสันติคือความสงบให้บังเกิดขึ้น.

๑๖ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๙

สรุปกาย และ เริ่มเวทนานุปัสสนา

วันนี้ จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางจิต ขอให้ทุก ๆ ท่านน้อมใจกำหนดฟังธรรมและกำหนดพิจารณาธรรมที่ตนเอง เพราะ พระพุทธเจ้าผู้พระศาสดา ของเราทั้งหลาย ได้ทรงแสดงธรรมที่กายของเรานี้เอง อันยาววาหนาคืบมีสัญญามีใจครองนี้เอง การกำหนดพิจารณาธรรมจึงต้องกำหนดน้อมเข้ามาดูที่ตนเองเป็นประการสำคัญ การปฏิบัติทางจิตนั้นก็มุ่งที่จะทำจิตให้เป็นสมถะ คือ สงบตั้งมั่น กับให้เป็นวิปัสสนา คือรู้แจ้งเห็นจริง และจิตนี้กับกายต้องอาศัยกันอยู่ ร่างกายจำต้องมีผาสุกมีสัปปายะ การปฏิบัติทางจิตจึงจะดำเนินไปด้วยดี จึงจำต้องรักษาร่างกายให้มีสัปปายะพอสมควร และต้องมีความรู้ประมาณของการปฏิบัติ ถ้าเกินประมาณไปก็ดี หรือร่างกายไม่ผาสุขไม่ได้สัปปายะก็ดี ก็อาจจะบังเกิดโทษ เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยระวังรักษาร่างกายให้เป็นปกติ ให้มีการพักผ่อนหลับนอน ให้มีการเป็นไปตามธรรมดาของร่างกายเป็นปกติ การปฏิบัติทางจิตนั้นจึงจะดำเนินไปได้ดี และไม่เกิดโทษ การปฏิบัติทางจิตนี้ก็ต้องอาศัยมีความเพียรในการปฏิบัติ มีสัมปชานะคือความรู้ ได้แก่ความรู้ตัว มีสติคือ ความระลึก และมุ่งที่จะกำจัดความยินดียินร้ายซึ่งมีมาทำให้บังเกิดความไม่สงบ และมาเป็นเครื่องปิดบังปัญญาทุก ๆ อย่าง ความยินดีความยินร้ายนี้ทุกๆคนก็ย่อมได้เคยประสบน้อยบ้างมากบ้าง ยิ่งมีกิจการงานมาก ก็อาจจะได้ประสบเรื่อง

ที่ทำให้ยินดีและให้ยินร้ายมาก เพราะฉะนั้น เมื่อมาปฏิบัติ ก็พักเรื่องที่ทำให้เกิดความยินดียินร้ายในภายนอก มุ่งตั้งใจกำหนดพิ่งธรรม พิจารณาธรรม เป็นการเปลี่ยนเอาเรื่องธรรมมาเป็นอารมณ์ของใจ

เครื่องมือทำให้เกิดความสงบและให้เกิดปัญญาความรู้ พร้อมอยู่ที่ตนเองนี้แล้ว พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงแสดงชี้ไว้ในสติปัฏฐาน ก็ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม จิตของเรานี้โดยปกติก็ย่อมคิดไปในเรื่องโน้นเรื่องนี้เป็นอันมาก ซึ่งทำให้เกิดความยินดีชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจ ดังกล่าวมาแล้ว เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติทางจิต ก็ใช้จิตที่คิดไปต่าง ๆ นี้เอง ให้กลับมากำหนดดูกาย เวทนา จิต ธรรม ที่ตนเอง

ได้แสดงกายมาแล้วเป็นลำดับ ดังที่จะสรุป กล่าวคือกำหนดพิจารณาดูกายนี้ ซึ่งเป็นกองที่รวมกันอยู่ เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ซึ่งหายใจเข้าหายใจออกอยู่โดยปกติ จึงเป็นกายที่มีชีวิต และก็ย่อมมีการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่โดยปกติ และยังมีการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเล็กน้อย เช่น เดินก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง ดังนี้เป็นต้น ประกอบด้วยอาการ คือ อวัยวะที่เป็นภายนอกบ้าง ภายในบ้าง เป็นต้นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เมื่อสรุปลงแล้ว ส่วนที่เข้มแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบ ก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหว ก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่าง ก็เป็นอากาศ เมื่อธาตุเหล่านี้มารวมกันอยู่ กายนี้ก็เป็นชีวะคือชีวิตเป็นไปอยู่ได้ หายใจเข้าหายใจออกได้ ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถได้ เป็นต้น แต่เมื่อธาตุเหล่านี้แตกแยกสลาย กายนี้ก็กลายเป็นศพขึ้นพอง มีน้ำหนองไหล และธาตุเหล่านี้ก็สลายกระจัดกระจายไปหมดโดยลำดับ จนเหลือแต่อัฐิ ในที่สุดอัฐิก็ผุกร่อนไปหมด ไม่มีเหลืออยู่ ธรรมดาของกายนี้ก็ย่อมเป็นดังนี้ ฉะนั้นในการทำกัมมัฏฐาน ใน

เบื้องต้นก็กำหนดจิต ที่เคยคิดฟุ้งซ่านไปในภายนอกนั้น ให้เข้ามากำหนดดูอยู่ที่กายนี้ ยกขึ้นพิจารณาเป็นส่วน ๆไป โดยลำดับ ตั้งแต่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จนถึงเป็นกระดูกผุกร่อน หรือจะยกขึ้นเพียงอาการอันหนึ่ง พิจารณาให้จิตหยุดในอาการอันเดียว เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้รู้อยู่ที่ลมหายใจนั้น ดังนี้ก็ได้ หรือกำหนดอาการ คืออวัยวะ คือผม ขน เล็บ ฟัน หนังโดยลำดับไป หรือจะกำหนดเพียงอาการเดียวที่ปรากฏแก่จิต และกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ที่อาการนั้นเพียงอาการเดียว ดังนี้ก็ได้ เป็นการทำจิตให้สงบตั้งมั่นอยู่ในอาการอันนั้นให้เป็นอารมณ์อันเดียว ไม่ให้ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก หรือจะกำหนดพิจารณาไปโดยลำดับตามอาการของกายดังกล่าวแล้วก็ได้ ทั้งนี้ก็เพื่อให้บังเกิดสัมปชานะ คือความรู้อยู่กับตัว บังเกิดสติคือความระลึกได้อยู่กับตัว ซึ่งจะเป็นเครื่องกำจัดความยินดียินร้ายอันเกิดจากอารมณ์ในภายนอก นี้เป็นความย่อในการพิจารณากาย

คราวนี้ต่อจากนั้น สมเด็จพระบรมศาสดา ได้ทรงสอนให้กำหนดพิจารณาเวทนา คือความเสวยอารมณ์ เป็นสุขก็ให้รู้ เป็นทุกข์ก็ให้รู้ เป็นกลาง ๆไม่ทุกข์ไม่สุขก็ให้รู้ และถ้าเป็นสุขมีอามิส คือ อารมณ์ภายนอกมาเป็นเหตุ ก็ให้รู้ หรือเป็นนิรามิส ปราศจากอามิสคืออารมณ์ภายนอกมาเป็นเหตุ ก็ให้รู้ ส่วนที่เป็นทุกข์ก็เหมือนกัน ถ้าเป็นทุกข์ที่มีอามิสเป็นเครื่องล่อก็ให้รู้ ไม่มีอามิสเป็นเครื่องล่อก็ให้รู้ ส่วนที่เป็นกลาง ๆ คือไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เหมือนกัน มีอามิสก็ให้รู้ ไม่มีอามิสก็ให้รู้ ดังนี้ นี้เป็นความย่อในหมวดที่ตรัสสอนให้กำหนดเวทนา

เวทนาคือความเสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ กล่าวสั้นว่า คือความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ นี้ เป็นสิ่งที่มีประจำอยู่แก่ร่างกายและจิตใจของทุก ๆ คน ร่างกายที่มีชีวิตอันประกอบด้วยจิตใจนี้ ย่อมประกอบด้วยความรู้สึก เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ นี้อยู่ตลอดเวลา

ในส่วนของร่างกายนี้ เมื่อมีธาตุทั้งหลายคุมกันอยู่โดยปกติ อาการของกายต่าง ๆ ก็เป็นไปได้โดยปกติ หายใจเข้าหายใจออกได้ ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถได้ อวัยวะทั้งหลายก็ทำหน้าที่ได้โดยปกติอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เกิดความผาสุขทางร่างกาย แต่ว่าธาตุทั้งหลายที่คุมกันอยู่นี้บกพร่อง ปรากฏอาการที่ร่างกายขัดข้อง เช่นการหายใจขัดข้อง การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถขัดข้อง อวัยวะทั้งหลายปฏิบัติหน้าที่ไม่ได้โดยปกติ ก็เกิดความทุกข์ทางร่างกายขึ้น เช่นที่เรียกว่าเจ็บป่วยหรือเป็นโรคอย่างนั้นอย่างนี้ นี้ก็เป็นเวทนาทางกาย และจิตก็รับเอาเวทนาทางกายนี้ไปเป็นความทุกข์ใจอีกส่วนหนึ่ง นอกจากนี้ร่างกายอันนี้ย่อมต้องการสิ่งต่างๆ มาเป็นเครื่องทะนุบำรุง เช่น ต้องการอาหาร ต้องการผ้านุ่งห่ม ต้องการที่อยู่อาศัย ต้องการหยูกยาเครื่องแก้ไข้ ซึ่งเรียกว่าเครื่องอาศัย เมื่อมีเครื่องอาศัยเหล่านี้บริบูรณ์อยู่ เป็นสัปปายะคือสบาย ก็เป็นผาสุข ถ้าเครื่องอาศัยเหล่านี้ขาดแคลน ก็เกิดความไม่ผาสุข เป็นเวทนาทางกาย เมื่อเกิดเวทนาทางกายขึ้น จิตก็รับเอาไปเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ไปตามประเภท นอกจากนี้ยังต้องการสิ่งเป็นเครื่องเกื้อกูลอย่างอื่น เช่นต้องการความเย็นความร้อนพอเหมาะ ถ้าได้รับความเย็นหรือได้รับความร้อนตามที่ต้องการก็เกิดผาสุข แต่ว่าถ้าไม่ได้รับตามต้องการคือว่าเย็นเกินไป หรือว่าร้อนเกินไป ก็เกิดความทุกข์ นี้เป็นเวทนาทางร่างกายเมื่อเกิดขึ้นแล้ว จิตใจก็รับเอาไปเป็นสุขเป็นทุกข์อีก เวทนาทางกายเหล่านี้ก็เกิดจากกายและโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง บรรดาเครื่องอุปถัมภ์ บรรดาสิ่งต่างๆ ที่เกื้อกูล หรือตรงกันข้ามคือสิ่งที่ไม่เกื้อกูล สิ่งที่ไม่อุปถัมภ์ เหล่านี้ทั้งหมดก็ประมวล เรียกว่า เป็นโผฏฐัพพะคือสิ่งที่ร่างกายถูกต้องทั้งนั้น ซึ่งเมื่อมาถูกต้องกับกายก็ทำให้เกิดเวทนาเป็นสุขหรือทุกข์ทางกายโดยตรง ทั้งส่งถึงจิตใจ นี้เป็นส่วนที่เกี่ยวแก่ร่างกาย เมื่อพิจารณาดูแล้ว จะเห็นว่ามีอยู่เป็นอันมาก และมีอยู่โดยรอบ บุคคลก็เกี่ยวข้องอยู่กับเวทนาทางกายนี้อยู่เป็นประจำอยู่เสมอ

นอกจากนี้ยังเกี่ยวกับเวทนาทางจิตโดยตรง คือ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส และใจได้คิดถึงเรื่องรูปเป็นต้น ที่ได้ประสบพบผ่านมา อันวิ่งเข้ามาถึงจิตใจโดยตรง แต่ว่าโดยปกติ บุคคลมักจะมารู้สึกว่ายินดีคือชอบ หรือว่ายินร้ายคือไม่ชอบ ซึ่งเป็นอาการอันบังเกิดขึ้นภายหลังเวทนา ก่อนที่จะเกิดความยินดีหรือความยินร้ายนั้นย่อมเกิดเวทนาก่อน คือ เมื่อรู้สึกเป็นสุขในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน ในกลิ่น ในรส และในเรื่องที่ใจคิด ตลอดจนถึงในสิ่งที่กายถูกต้องนั้น เกิดความรู้สึกเป็นสุขขึ้นก่อนแล้ว จึงบังเกิดความยินดี และโดยนัยตรงกันข้าม ถ้าบังเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ ในรูปที่ตาเห็นในเสียงที่หูได้ยินเป็นต้น จึงเกิดความยินร้ายคือความไม่ชอบใจ เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะเกิดความยินดีหรือความยินร้ายนั้นย่อมเกิดความเป็นสุขในอารมณ์ หรือเกิดความเป็นทุกข์ในอารมณ์ขึ้นก่อน นอกจากนี้ อารมณ์ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว รูปที่ตาได้เห็นมาแล้ว เสียงที่หูได้เคยยินมาแล้ว เป็นต้น แต่ก็ยังเก็บเอามาคิด เมื่อคิดไปก็เกิดความรู้สึกเป็นสุขในเรื่องนั้นขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดความยินดี หรือตรงกันข้าม เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ในเรื่องนั้นขึ้นก่อนแล้ว จึงเกิดความยินร้ายขึ้น เพราะฉะนั้นเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ในอารมณ์ของจิตนี้ จึงบังเกิดขึ้นก่อความยินดีความยินร้ายซึ่งเป็นตัวกิเลส ฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ทรงสอนให้ใช้สติกำหนดเวทนา กำหนดเวทนาทางกายนั้นอาจจะกำหนดง่ายกว่า แต่ว่าการกำหนดเวทนาทางจิตนี้มักจะกำหนดไม่ทัน ไปเกิดชอบหรือไม่ชอบ ยินดีหรือยินร้าย ขึ้นก่อนแล้ว จึงไปรู้สึกตรงที่ความยินดี ความยินร้าย ตรงที่ความชอบหรือความไม่ชอบนั้น กำหนดความรู้สึกเป็นสุข หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ในอารมณ์ไม่ทัน ฉะนั้น ก็ให้พยายามทำสติกำหนดในเวลาที่ประสบอารมณ์ให้มีสติบังเกิดขึ้นทันที มีสติกำหนดได้ทันเวทนาของจิตที่บังเกิดขึ้นดังนี้แล้ว ก็จะเป็นอุบายป้องกันความรู้สึกที่จะบังเกิดขึ้นในขั้น

ต่อไป คือตัวความยินดีหรือความยินร้าย ความชอบหรือความไม่ชอบนั้นได้

โดยปกติ เมื่อยังไม่ปฏิบัติในด้านให้เกิดสมถะ หรือให้เกิดวิปัสสนา จิตนี้ก็ย่อมจะคลุกเคล้าอยู่ด้วยเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง รู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุขคือเป็นกลาง ๆ บ้าง อันเป็นอามิส ซึ่งหมายความว่า บังเกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่กายถูกต้อง) และเรื่องราวต่าง ๆ อันเรียกว่าเป็นกามคุณ คือที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ หรือที่ตรงกันข้าม อันเป็นเรื่องในภายนอกทั่ว ๆ ไป เวทนาเหล่านี้เรียกว่า เป็นอามิส คือสิ่งที่มีอามิส เครื่องล่อหมายถึงว่ามีรูปเป็นอามิสเครื่องล่อให้เกิดเวทนา มีเสียงเป็นอามิสเครื่องล่อให้เกิดเวทนาเป็นต้น ดังนั้นจึงทำให้เกิดความยินดีบ้าง ความยินร้ายบ้าง ดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ครั้นเมื่อมาปฏิบัติในสมถะ หรือในวิปัสสนา คือการที่ใช้จิตซึ่งเคยคิดไปในอารมณ์ต่าง ๆ นั้น ให้มากำหนดพิจารณาดูกาย ดูเวทนาโดยนัยที่กล่าวมาแล้วก็ย่อมบังเกิดสติ บังเกิดสัมปชานะคือความรู้ตัวของตนในเวทนามากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ย่อมจะได้รับความปราโมทย์ ได้รับปีติ คือความอิ่มใจ อันเกิดขึ้นจากความสงบนั้น เพราะว่าจิตใจนี้ ของทุก ๆ คน เป็นธาตุรู้และเป็นธรรมชาติปภัสสร เมื่อมาปฏิบัติขัดเกลาจากอารมณ์ ซึ่งเป็นเครื่องหุ้มห่อให้เกิดความยินดีความยินร้ายดังกล่าวมานั้น ได้รับความสงบเข้า และได้สติ ได้ปัญญา ที่สุขุมลึกซึ้งเข้า สติปัญญานั้น ก็เป็นเครื่องขัดเกลาเครื่องหุ้มห่อหรือมลทินที่เศร้าหมองนั้น ความรู้ของจิตก็จะแจ่มขึ้น ความผุดผ่องของจิตก็จะปรากฏขึ้น ปีติและสุขก็จะบังเกิดขึ้นเอง อันเป็นผลของการปฏิบัติ เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติในการกำหนดเวทนาก็จะเข้าถึงเวทนาอีกชั้นหนึ่ง คือ เวทนาที่เป็นผลของการปฏิบัติ ก็ให้คอยกำหนดดูเวทนาที่เป็นผลของการปฏิบัติดังกล่าวมานี้ด้วย เวทนาที่เป็นผลของการปฏิบัติ คือ ความรู้สึกเป็นปีติ สุขกาย สุขใจ อันบังเกิดจากการปฏิบัตินี่เรียกว่าเป็นนิรามิส คือเป็นเวทนาที่ไม่มีอามิสเครื่องล่อในภายนอกดังกล่าวมา

แล้ว แต่ว่าเวทนาที่เกิดจากการปฏิบัตินี้ ก็มีทั้งสุขทั้งทุกข์ และทั้งไม่ทุกข์ไม่สุข กล่าวคือในการปฏิบัติทีแรก ร่างกายก็จะมีทุกข์เช่นเกิดความเมื่อยขบ จิตก็จะมีทุกข์ เช่น จิตนี้เคยปล่อยให้คิดไปในเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไปตามอารมณ์ที่ใคร่ที่ปรารถนา ครั้นมาทำจิตให้สงบอยู่เป็นอันเดียว จิตที่ไม่เคยทำความสงบก็จะดิ้นรน ซึ่งท่านเปรียบเหมือนอย่างปลาที่ถูกจับขึ้นมาจากน้ำ ก็ย่อมจะดิ้นเพื่อที่จะลงน้ำ จิตในการปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นในการเริ่มปฏิบัตินี้ จึงย่อมจะบังเกิดความทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้กำหนดดูให้รู้ว่า นี่เป็นทุกขเวทนาที่บังเกิดขึ้นจากการปฏิบัติในเบื้องต้น และเมื่อได้ปฏิบัติไปโดยลำดับ จนมีความคุ้นเข้า ร่างกาย ก็จะมีสัปปายะในการปฏิบัติเข้า จิตก็จะได้สัปปายะในการปฏิบัติเข้า เมื่อเป็นเช่นนี้มีความสุขกายสุขใจขึ้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่านี่เป็นสุขเวทนาที่บังเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ, คราวนี้เมื่อได้ปฏิบัติไปได้ความสุขดังกล่าวนี้ และได้ซ้ำ ๆ กันอยู่บ่อย ๆ ไม่เลื่อนชั้นขึ้นไป ก็ย่อมจะกลายเป็นอุเบกขา คือ ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข เฉย ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้กำหนดรู้ว่า นี่เป็นอุเบกขา ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุขเฉย ๆ เป็นกลาง, คราวนี้ ถ้ามุ่งผลของการปฏิบัติ เช่นว่า มุ่งจะได้สมาธิ แต่ว่า ไม่ค่อยจะได้มุ่งจะได้ปัญญาก็ไม่ค่อยจะได้ ก็เกิดความทุกข์ขึ้น เพราะเหตุที่มุ่งจะได้ผลที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไปแล้วไม่ได้ อันนี้ก็ให้กำหนดรู้ว่า นี่เป็นทุกข-เวทนาที่บังเกิดขึ้น เพราะการปรารถนาในผลของการปฏิบัติ ให้กำหนดรู้อยู่ดังนี้ โดยเฉพาะเวทนาที่ไม่ทุกข์ ไม่สุข หรืออุเบกขา ก็ย่อมมีอยู่เป็นประจำ ทั้งที่เป็นอามิส ทั้งที่เป็นนิรามิส กล่าวคือส่วนที่ได้รับซ้ำ ๆ กันอยู่บ่อย ๆ ก็ดี หรือว่าส่วนที่ไม่พอจะให้รู้สึกว่าเป็นสุข หรือรู้สึกว่าเป็นทุกข์ก็ดี ก็ให้บังเกิดอุเบกขาหรือความรู้สึกเป็นเฉย ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข เพราะฉะนั้นก็ให้กำหนดรู้ว่า อุเบกขาคือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุขนี้ ก็ย่อมมีเป็นเวทนาอยู่ และถ้าจะพิจารณาดูแล้ว ก็จะเห็นว่าเป็นเวทนาที่มีอยู่เป็นอันมาก เหมือนอย่างโดยปกตินี้

บางทีก็ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์อะไร เพราะไม่มีอะไรเป็นพิเศษมาทำให้เกิดความรู้สึก โดยที่แท้แล้วก็ยังมีเวทนาที่เป็นอุเบกขาอยู่เป็นประจำ แต่เมื่อไม่พิจารณาก็ไม่รู้สึก เพราะฉะนั้น อุเบกขาจึงเป็นเวทนา ไม่ใช่เป็นการวางเฉยด้วยปัญญาหรือความรู้อย่างไร สมเด็จพระบรมศาสดา ได้ทรงสอนให้บุคคลมีสติกำหนดดูเวทนาที่มีอยู่เต็มตัว เต็มกาย เต็มจิตของทุก ๆ คนนี้ เมื่อเป็นอามิส ก็ให้รู้ เมื่อเป็นนิรามิส ก็ให้รู้ ก็เป็นการสอนให้ทำสติกำหนดดูให้ละเอียดเข้ามาอีกชั้นหนึ่ง จึงเป็นสติที่ละเอียดเข้ากว่า เป็นสติที่กำหนดกระชับเข้ามาถึงจิตใจ

นอกจากนี้ ในบางพระสูตร ก็ยังทรงสอนให้ทราบถึงวิธีปฏิบัติเพื่อละเวทนาไปโดยลำดับ เวทนาที่บุคคลได้รับนั้นก็ย่อมเป็นสามิสบ้าง เป็นนิรามิสบ้าง ได้จากการปฏิบัติดังกล่าวมาแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าเกิดเวทนาที่เป็นสามิส คือ มีอารมณ์ภายนอกมาเป็นเครื่องล่อ ถ้าบังเกิดสุขหรือทุกข์ที่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ อันจะทำให้บังเกิดความยินดี และความยินร้าย ก็ให้ทราบว่า จิตนี้เองเป็นตัวผู้นำเวทนา ก็ให้กำหนดจิตเข้ามาดูที่กายและที่เวทนา อันเป็นภายใน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว เวทนาที่เป็นภายนอกก็จะสงบ มาบังเกิดเป็นเวทนาที่เป็นภายใน

จิตนี้เองเป็นผู้นำเวทนานั้น คือ จิต มีปกติคิดไปในอารมณ์ที่ใคร่ที่ปรารถนานั้น ก็เพราะว่าอารมณ์เช่นนั้นเป็นสิ่งที่นำอัสสาทะความพอใจ ได้แก่สุขโสมนัสตามที่จิตต้องการ เช่นว่า จิตคิดไปถึงเรื่องหนังเรื่องละคร ก็เพราะเรื่องเหล่านั้นนำความพอใจหรือว่านำสุขโสมนัสมาให้แก่จิต เมื่อนั่งทำความสงบกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่นว่าในลมหายใจเข้าลมหายใจออก อันเรียกว่าอานาปานสติ อารมณ์ คือ อานาปานะลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ เมื่อเริ่มปฏิบัติ จิตก็ไม่ได้อัสสาทะไม่ได้สุขโสมนัสจากการนั่งทำความสงบนี้ ฉะนั้นจึงได้แวบออกไปในอารมณ์ภายนอกซึ่งเป็นเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง อารมณ์ภายนอกเหล่านั้นก็เป็นอารมณ์ที่เป็นอัสสาทะ คือเป็นที่พอใจที่นำสุขโสมนัสมาให้

แก่จิต จิตก็ชอบและก็ติดอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น ฉะนั้นจิตจึงชอบวิ่งไปหาสุขโสมนัสนั้นเอง จนกว่าเมื่อนั่งทำความสงบดังเช่นทำอานาปานสติ ได้สุขโสมนัสหรือว่าได้อัสสาทะความพอใจในอานาปานสติขึ้นแล้ว จิตจึงจะสงบอยู่กับอานาปานะนั้น เพราะว่าจิตได้รับความสุข เมื่อได้รับความสุขในอารมณ์ที่ปฏิบัติอยู่ จิตก็ไม่วิ่งไปหาความสุขข้างนอก เพราะฉะนั้น ธรรมดาของจิตนี้โดยปกติพูดอย่างสามัญก็เรียกว่าชอบกินสุข บริโภคสุข อารมณ์ที่ไหนซึ่งจะให้ความสุข จิตก็แวบไปหาอารมณ์นั้น เมื่อจิตได้ความสุขจากธรรมปฏิบัติแล้ว จิตก็ได้บริโภคสุขหรือได้กินสุขอยู่ในธรรมปฏิบัตินั้น เมื่อเป็นเช่นนี้จิตจึงจะไม่แวบออกไปข้างนอก และก็จะรักษาจิตได้ง่ายเข้า รวมความว่า จิตนี้เองซึ่งเป็นผู้นำเวทนา ให้ปฏิบัตินำเวทนาภายในซึ่งเกิดจากการปฏิบัตินี้ ไปเป็นเครื่องระงับ เวทนา ภายนอก แต่ว่าการจะทำเช่นนี้ได้ ก็ด้วยอาศัยที่มาสนใจปฏิบัติในสติปัฏฐาน ดังที่แสดงมาโดยลำดับ

๒๓ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๑๐

สุคโต วิธีใช้เวทนาระงับเวทนา

วันนี้จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมที่ตนเอง เพราะพระพุทธเจ้าได้แสดงธรรมที่ตนของบุคคลนี้เอง พระองค์ได้ตรัสรู้ธรรม เพราะได้ทรงปฏิบัติดีแล้วในธรรมนั้น ดังพระพุทธคุณที่สวดกันว่า สุคโต แปลว่า ผู้ไปดีแล้ว โดยปกติทุก ๆ คนย่อมมีการไปของกรรมคือการงานที่กระทำ ได้แก่ดำเนินการงานไปตามกรณียะที่ตนกระทำ และบุคคลเป็นผู้มีจิตประกอบด้วยปัญญา ก็ย่อมรู้สึกปรับปรุงการงานที่กระทำนั้นให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อเป็นดั่งนี้ การนั้น ก็เป็นการงานที่ดี และผู้กระทำการงานนั้นก็เรียกว่าเป็นผู้ไปดี พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงปฏิบัติการงานทางจิต ดังที่เรียกว่า กรรมฐาน ให้ไปดี คือ ให้เป็นสมถะ สงบ ตั้งมั่นและให้เป็นวิปัสสนา รู้แจ้งเห็นจริง ได้ทรงประสบผลที่ดี คือ ความหลุดพ้นจากเครื่องหม่นหมองของจิตและกองทุกข์ทั้งสิ้น จึงทรงแสดงธรรมสั่งสอนให้บุคคลไปดีเหมือนดังที่ทรงได้ไป และได้ทรงประสบผลมาแล้ว แต่การที่จะดำเนินให้ไปดีได้นั้น ก็จะต้องอาศัยมีสติ อาศัยมีปัญญา คอยปรับปรุงแก้ไขการดำเนินไปของการปฏิบัติให้ประสบผลดียิ่งขึ้น

จะได้แสดงเรื่อง เวทนา เกี่ยวกับความสำคัญของเวทนา และวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนา เวทนานั้น ได้แก่ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือเป็นไม่ทุกข์ไม่สุข ทางอายตนะ คือ เมื่ออายตนะภายนอกกับอายตนะภายในประจวบกัน เช่นเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ก็เกิดความรู้สึก เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขึ้น นี้เรียกว่า

เวทนา มักแปลกันว่า ความเสวยอารมณ์ ในสติปัฏฐานนี้ ท่านจำแนกไว้เป็น ๓ คือ (๑) สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข (๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ (๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข และก็ได้แสดงจำแนกออกเป็นสองประเภท คือ สามิส แปลว่ามีอามิส หมายความว่า มีรูป เสียงเป็นต้นที่น่าปรารถนารักใคร่พอใจ ซึ่งตาได้เห็น หูได้ยินเป็นต้น เหล่านั้นเป็นเหตุประเภทหนึ่ง กับนิรามิส ไม่มีอามิส คือ ไม่มีสิ่งที่น่าใคร่ปรารถนาพอใจอย่างนั้นเป็นเหตุ แต่ว่ามีการปฏิบัติทางจิตเป็นเหตุอีกประเภทหนึ่ง

อนึ่ง ในที่อื่น ได้แจกเวทนาไว้เป็น ๕ คือ สุข หมายถึงเฉพาะสุขกาย ทุกข์ หมายเฉพาะทุกข์กาย, โสมนัส หมายถึงสุขใจ, โทรมนัส หมายถึงทุกข์ใจ และอุเบกขาหมายถึงเป็นกลาง ๆ ไม่สุขกายสุขใจ ไม่ทุกข์กายทุกข์ใจ จำแนกเป็น ๕ ก็จำแนกให้ละเอียดยิ่งขึ้น ส่วนที่จำแนกเป็น ๓ ดังในสติปัฏฐานนี้ สุขหมายถึงทั้งสุขกายสุขใจ, ทุกข์ก็หมายถึงทุกข์กายทุกข์ใจ เพราะฉะนั้นแม้จะจำแนกเป็น ๕ เมื่อย่นย่อลงก็คงเป็น ๓ เหมือนกัน

เวทนานี้ เป็นเบื้องต้นของความยินดียินร้ายทั้งหลายในโลก โดยปกติเรามักจะกำหนดดูเวทนาไม่ทัน เพราะเกิดความยินดีหรือความยินร้ายขึ้นเสียแล้วจึงมีความรู้สึก, ดังเช่นเมื่อได้เห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่งทางตา ได้ยินเสียงอย่างใดอย่างหนึ่งทางหูเป็นต้น ก็เกิดความยินดีในรูปนั้น ในเสียงนั้น หรือว่า เกิดความยินร้าย ไม่ชอบใจ ในรูปนั้น ในเสียงนั้น, เรามักจะมารู้สึกในตอนที่มีภาวะของจิตดังกล่าวนี้ แต่ก่อนที่จะเกิดยินดีหรือยินร้ายนั้น ก็ย่อมเกิดเป็นเวทนาขึ้นก่อน คือ เมื่อเป็นสุขโสมนัส จึงจะเกิดยินดีชอบใจ เมื่อเป็นทุกข์โทรมนัส จึงจะเกิดยินร้ายไม่ชอบใจ หรือว่า เมื่อเป็นกลางไม่ทุกข์ไม่สุขจึงจะเกิดความหลงไม่รู้ ติดอยู่ เพราะฉะนั้น การทำความรู้เรื่องเวทนา และกำหนดดูเวทนาที่บังเกิดขึ้นให้ทัน ย่อมเป็นประโยชน์ อาจที่จะยับยั้งจิตไม่ให้เกิดยินดี หรือไม่ให้เกิดยินร้ายจนเกินพอดีได้

โดยสามัญ ทุก ๆ คนย่อมต้องการความยินดีชอบใจ ไม่ต้องการความยินร้ายไม่ชอบใจ แต่ว่าความยินดีชอบใจนั้นถ้าเกินไปก็มีโทษ ทำให้จิตใจและร่างกายตื่นเต้นจนเกินพอดี และอาจที่จะเกิดโรคขึ้นได้โดยฉับพลัน, นอกจากนี้ก็อาจที่จะให้ก่อกรรมที่ไม่ดีไม่ชอบด้วยอำนาจของความยินดีนั้น, อีกประการหนึ่งทุก ๆ คน ย่อมไม่สามารถที่จะหวังได้รับความยินดีอยู่ตลอดไปได้ จะต้องได้รับความยินร้ายไม่ชอบใจ เพราะเป็นสิ่งที่คู่กัน เมื่อเป็นดังนี้ ความยินร้ายไม่ชอบใจนั้นก็เป็นสิ่งที่มีโทษ ทำให้จิตใจขุ่นมัว ก่อให้เกิดโทสะขึ้นได้ และถ้ามีความยินร้ายไม่ชอบใจมาก ก็ย่อมจะเป็นเหตุให้ร่างกายและจิตใจนั้นกรมเกรียม เกิดเป็นโรคร้ายขึ้นได้ด้วย และทำให้คิดที่จะทำลายตนเอง หรือทำลายผู้อื่นขึ้นอีกก็ได้ เพราะฉะนั้น ความยินดีชอบใจ ความยินร้ายไม่ชอบใจ กับทั้งความหลง หมายถึงว่า แม้จะเฉย ๆ อยู่ก็เฉยอย่างไม่รู้ เหล่านี้เป็นสิ่งที่เรียกว่ากิเลส คือ เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ. ภาวะของจิตเหล่านี้ เกิดสืบมาจากเวทนา ดังที่กล่าวมาแล้ว

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติทางจิต ก็ควรกำหนดดูเวทนาให้รู้ทันที่เวทนาบังเกิดขึ้น ในเมื่อได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสิ่งที่กายถูกต้อง ได้คิดเรื่องของรูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว ก็ให้มีสติตามดูว่า บัดนี้ได้เห็นรูปนั้น ได้ยินเสียงนั้น บัดนี้ได้เกิดสุขขึ้น หรือว่า ได้เกิดทุกข์ขึ้น หรือว่า ได้เกิดความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขขึ้น บัดนี้ ได้เกิดยินดีได้เกิดยินร้ายขึ้น ได้เกิดความหลง คือ เฉย ๆ เรื่อย ๆ อย่างไม่รู้ขึ้น มีสติตามดูตามทางที่เวทนาบังเกิดขึ้นดังกล่าวมานี้เป็นการดี เพราะเมื่อคอยดูอยู่ ความยินดีความยินร้ายและความหลงงมงายนั้น แม้จะบังเกิดขึ้น เมื่อถูกดูให้รู้อยู่ก็จะไม่รุนแรงนัก หรือว่าที่เกิดเบา ๆ ก็จะสงบไปได้เอง ด้วยอำนาจของการคอยดูนั้นเพียงแต่คอยดูให้รู้ทันเท่านั้น เหมือนอย่างเลี้ยงเด็ก ก็ปล่อยให้เด็กเล่นอยู่ในสายตาของตน แต่ว่าก็ปล่อยให้เล่นอยู่ตามที่เด็กจะทำอะไร ส่วนจิตนั้นเมื่อคอย

ดูอยู่ในสายตาของสติดั่งนี้ ก็จะบังเกิดความสงบระงับขึ้นเอง นี้เป็นวิธีปฏิบัติทางจิตเกี่ยวแก่เวทนา

อีกอย่างหนึ่งพึงกำหนดดูให้รู้ว่า เวทนานั้นย่อมเกิดขึ้นที่กายและเกิดขึ้นที่จิตโดยปกติ แต่เมื่อได้มีความฉลาดในการปฏิบัติทางจิต ก็อาจที่จะปฏิบัติสร้างเวทนาอย่างหนึ่งขึ้น เพื่อระงับเวทนาอีกอย่างหนึ่งได้ เพราะฉะนั้น ก็ควรทราบถึงเรื่องเวทนานี้ ในทางปฏิบัติต่อไปอีก

เวทนาที่เกิดทางกายโดยตรง เกิดทางอายตนะคู่ที่ ๕ คือ กายและสิ่งที่กายถูกต้อง นี้เป็นทางให้เกิดเวทนาทางกายโดยตรงก่อน และจิตก็รับเอา เหมือนดังเช่นร่างกายอันนี้ ได้มีเครื่องป้องกันหนาวร้อนพอสมควร ได้อาบน้ำชำระร่างกายสะอาดหมดจด ได้บริโภคเพียงพอ และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เรียกว่ากายได้รับสิ่งที่กายถูกต้องอันเรียกว่าโผฏฐัพพะนั้นเป็นสัปปายะ คือ เป็นที่สบาย ก็เกิดสุขเวทนาทางกาย คือ รู้สึกเป็นสุขทางกาย และจิตใจก็รับเอา คือ จิตใจก็เป็นสุข แต่ถ้าร่างกายกับสิ่งที่กายถูกต้องเหล่านั้นไม่เป็นสัปปายะ เช่นว่า ได้รับหนาวเกินไป ร้อนเกินไป หรือว่าถูกเบียดเบียนด้วยสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้รับการบำรุงตามสมควร ก็เกิดทุกขเวทนาคือความรู้สึกเป็นทุกข์ จิตใจก็รับเอาอีก คือจิตใจก็กระสับกระส่ายเป็นทุกข์ไปด้วย คราวนี้ แม้เป็นสุข แต่ว่าถ้าเป็นสุขชนิดที่ได้อยู่บ่อย ๆ เป็นสามัญ ก็มีความรู้สึกว่าเป็นกลาง ๆ จิตใจก็รู้สึกว่าเป็นกลาง ๆ อย่างนี้ ก็เรียกเป็นอทุกขมสุข ไม่ทุกข์ไม่สุข ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ นี้ มักจะมีอยู่เป็นพื้น ในเมื่อได้รับสิ่งที่เป็นสัปปายะพิเศษ จึงจะรู้สึกเป็นสุข หรือได้รับสิ่งที่เป็นอสัปปายะไม่สบายเป็นพิเศษ จึงจะรู้สึกเป็นทุกข์ แต่ได้รับเป็นปกติธรรมดาก็รู้สึกเฉย ๆ เหมือนอย่างท้องของทุก ๆ คน โดยปกติก็ไม่รู้สึกว่ามี ไม่คำนึงถึง แต่ว่าเมื่อรู้สึกปวดท้อง จึงจะรู้สึกว่ามีท้อง ซึ่งโดยปกตินั้นท้องก็มีอยู่ ดั่งนี้ก็นับเป็นอทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข คือเป็นกลาง ๆ

สำหรับเวทนาที่บังเกิดทางอายตนะคู่อื่น ๆ ได้แก่ทางตา คือว่า ตาเห็นรูป ทางหู คือว่า หูได้ยินเสียง, ทางจมูก คือว่า จมูกได้กลิ่น, ทางลิ้น คือว่า ลิ้นได้ลิ้มรส, และทางใจ คือ ใจได้คิดถึงรูปเสียงเป็นต้นที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว เหล่านี้นำให้เกิดเวทนาทางใจโดยตรง คือว่า โสมนัสคือสุขใจ โทรมนัสคือทุกข์ใจ หรือว่าอุเบกขาได้แก่ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขใจหรือไม่ทุกข์ใจดังนี้

โสมนัส โทรมนัส หรืออุเบกขาเหล่านี้ ก็มี ๒ อย่าง ได้แก่ โสมนัส โทรมนัส หรืออุเบกขาที่อาศัยเรือน อย่างหนึ่ง อาศัยเนกขัมมะอย่างหนึ่ง ที่อาศัยเรือนนั้น ก็คือ ที่อาศัยอายตนะบังเกิดขึ้น โดยปกติ ได้แก่เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงเป็นต้น ก็เกิดโสมนัส โทรมนัส หรืออุเบกขาขึ้น นี้เรียกว่า เคหะสิตะ คืออาศัยเรือน อีกอย่างหนึ่ง อาศัยเนกขัมมะ คืออาศัยการออกทางใจ หมายถึงอาศัยการปฏิบัติจิตเพื่อให้จิตออกจากความยินดี ความยินร้าย ออกจากความหลงงมงาย นี้เรียกว่า เนกขัมมสิตะ อาศัยเนกขัมมะ

โดยปกติบุคคลถ้ามิได้ปฏิบัติธรรมทางจิตอยู่บ้าง ก็ย่อมประสบเวทนาที่อาศัยเรือนคืออาศัยรูปเสียงเป็นต้นทางอายตนะทั่ว ๆ ไป แต่ว่าเมื่อมาปฏิบัติทางจิตอยู่บ้าง จึงได้ประสบเวทนาที่อาศัยเนกขัมมะ เหมือนดังเช่น เมื่อเห็นรูปที่ไม่ชอบใจ ได้ยินเสียงที่ไม่ชอบใจ เกิดโทรมนัสขึ้นแล้วก็เกิดความยินร้ายขึ้น นี้ก็เรียกว่าอาศัยเรือน แต่ว่าเมื่อเคยปฏิบัติให้จิตรู้จักอดทน และให้จิตประกอบด้วยเมตตากรุณา สามารถข่มจิตได้ด้วยขันติความอดทนหรือด้วยเมตตากรุณา ทำจิตให้แช่มชื่นขึ้น นี้ก็เรียกว่าโสมนัส แต่ว่าเป็นโสมนัสที่ประกอบด้วยเนกขัมมะ คือว่านำจิตออกจากโทสะได้ ฉะนั้น เวทนาที่อาศัยเนกขัมมะนี้จึงมีแก่บุคคลที่เคยปฏิบัติธรรมที่สามารถข่มจิตใจมาได้เท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมทางจิต จึงเป็นผู้ที่ได้เปรียบที่จะทำสุขเวทนาให้บังเกิดแก่ตนแทนทุกขเวทนา

ในทางธรรมปฏิบัติ ท่านได้แสดงสอนไว้ถึงวิธีที่จะสร้างเวทนาขึ้นใช้ระงับเวทนาดังต่อไปนี้

เมื่อบุคคลได้เห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นที่น่าใคร่ปรารถนาพอใจ หรือว่าได้เคยเห็นได้เคยได้ยินมาแล้วแต่ว่าเมื่อนึกย้อนไปถึงรูปเสียงเป็นต้นที่น่าปรารถนาพอใจเหล่านั้น ดั่งนี้ ก็เกิดโสมนัสที่อาศัยเรือนขึ้น อนึ่ง เมื่อบุคคลได้ประสบรูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้น ก็พิจารณาด้วยปัญญา ปลงใจว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา เกิดความเห็นจริงขึ้น ก็เกิดความโสมนัสความสุขใจ นี้เรียกว่าเป็นโสมนัสที่อาศัยเนกขัมมะ ท่านสอนไว้ว่า เมื่อประสบโสมนัสที่อาศัยเรือน ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณาปลงใจลงไปเสียบ้างให้เห็นความไม่เที่ยงความแปรปรวน ให้ใจบังเกิดความซาบซึ้งในความจริงนั้น ก็จะเกิดโสมนัสขึ้นอีกชั้นหนึ่ง เป็นโสมนัสชั้นใน เรียกว่าอาศัยเนกขัมมะ เพื่อเป็นเครื่องแก้กันและเมื่อคอยปฏิบัติแก้กันอยู่อย่างนี้ ก็จะรักษาโสมนัสเป็นไปในทางที่ดีที่ชอบ ที่จะให้เกิดความสุขอันยั่งยืน

อีกคู่หนึ่ง เมื่อบุคคลได้เห็นรูปได้ยินเสียงเป็นที่ไม่น่าปรารนาพอใจหรือได้ระลึกถึงรูปเสียงเป็นต้น เหล่านั้นที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว ก็เกิดโทรมนัสนี้เรียกว่าโทรมนัสอาศัยเรือน ส่วนอีกบุคคลหนึ่ง เมื่อได้เห็นรูปได้ยินเสียง เป็นต้น และก็ใช้ปัญญาพิจารณาปลงใจตัวเองลงไปว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงมีความแปรปรวนไป แต่ว่าในบางขณะก็ปลงใจไม่ตก ปรารถนาที่จะให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ปลงทุกข์ไปจากใจ ก็ปลงไม่ตก, เป็นดั่งนี้ก็จะเกิดโทรมนัส คือความทุกข์ใจขึ้น ทุกข์ใจว่าไม่สามารถจะปลดเปลื้องทุกข์ ปลดเปลื้องความหม่นหมองของจิตใจตนเองลงไปได้ โทรมนัสดั่งนี้ เรียกว่า โทรมนัสที่อาศัยเนกขัมมะ ท่านสอนไว้ว่า เมื่อประสบโทรมนัสอาศัยเรือน คือ เมื่อเกิดทุกข์ใจขึ้นเพราะประสบอารมณ์ที่ไม่ชอบ เมื่อเป็นดั่งนี้ท่านสอนให้พิจารณาปลงใจลงไปว่า ทำไม เราจึงไม่พิจารณาปลงทุกข์อันนี้ลงไปเสียให้ได้ และเมื่อไม่สามารถจะปลงทุกข์ใจของตนลงไปได้ ก็คิดว่าเราไม่สามารถ จนบังเกิดความทุกข์ขึ้นอย่างหนึ่ง เป็นทุกข์ใจ

ในภายในว่า เราไม่สามารถจะปลงทุกข์ของตนลงไปได้ เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วโทรมนัสชั้นนอกก็จะสงบ เหลือแต่โทรมนัสชั้นใน ซึ่งยังค่อยยังชั่วกว่าโทรมนัสชั้นนอก เพราะเป็นโทรมนัสว่าไม่สามารถที่จะปลงทุกข์ของตนลงไปได้

อีกคู่หนึ่ง เมื่อบุคคลได้ประสบรูป เสียง เป็นต้นที่เกิดขึ้นโดยทั่ว ๆ ไป ก็เกิดอุเบกขา คือว่าเฉย ๆ แต่ว่าเฉพาะเหตุที่ว่ารูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นไม่พอที่จะทำให้เกิดโสมนัส หรือโทรมนัส จึงเป็นความเฉย ๆ ด้วยความไม่รู้ ดั่งนี้ก็เรียกว่าอาศัยเรือน ส่วนบุคคลผู้ที่เมื่อประสบอารมณ์เหล่านั้นแล้ว ก็เกิดพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงแปรปรวนไปเป็นธรรมดา แล้วก็เกิดอุเบกขา คือ ความรู้สึกเฉย ๆ ขึ้น ดังนี้เรียกว่าอาศัยเนกขัมมะ ท่านสอนว่าเมื่อเกิดความเฉย ๆ อย่างชนิดที่ไม่รู้ ก็ควรใช้พิจารณาให้รู้เสียดีกว่า คือ พิจารณาให้รู้ว่าสิ่งเหล่านั้นก็เป็นของที่จะต้องแปรปรวนไป ให้เกิดความรู้เท่าขึ้น แล้วเกิดความเฉยๆ เพราะความรู้เท่านั้น นี้เป็นอุเบกขาชั้นใน, อุเบกขาชั้นในนี้ก็จะระงับอุเบกขาชั้นนอกได้ซึ่งเป็นอุเบกขาที่โง่ ๆ ไม่รู้นี้เป็นวิธีแก้มาโดยลำดับ

อนึ่ง เมื่อเกิดความโทรมนัสที่อาศัยเนกขัมมะ คือเมื่อประสบความทุกข์ที่เกิดจากรูปเสียงเป็นต้น เรียกว่าความทุกข์ใจซึ่งบังเกิดขึ้นเพราะเหตุทางโลกต่าง ๆ ที่มีอยู่โดยรอบนี้ และก็ใช้โทรมนัสชั้นในเข้าระงับดังที่กล่าวมาแล้ว คือคิดว่า ทำไมเราจึงไม่สามารถจะปลงทุกข์ใจอันนี้ออกไปจากจิตได้ ก็เกิดโทรมนัสชั้นในขึ้น ซึ่งเรียกว่าอาศัยเนกขัมมะ, แต่ว่าก็ยังเรียกว่าโทรมนัสอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ต้องปฏิบัติเพื่อระงับต่อไปอีก กล่าวคือพิจารณาดูว่าทำไมเราจึงจะระงับไม่ได้ ทุกข์บังเกิดที่ใจของเราเอง เราก็สามารถจะปลงเปลื้องไปจากจิตของเราได้ คือพิจารณาให้เห็นคติธรรมดา ปลงใจลงไปให้ถกว่า สิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์นี้ก็เป็นสิ่งที่จะต้องเป็นไปตามธรรมดา ปฏิบัติให้เกิดสติให้เกิดปัญญามากขึ้น จนสามารถปลงใจลงไปได้ ใจก็จะเกิดแช่มชื่นขึ้น ใจก็จะเกิดโสมนัส เรียกว่าเป็น

โสมนัสอาศัยเนกขัมมะ เมื่อเกิดโสมนัสขึ้นแก้ดังนี้แล้ว โทรมนัสที่อาศัยเนกขัมมะนั้นก็จะหมดไป เพราะว่าทุก ๆ คนสามารถจะปฏิบัติเพื่อให้สูงขึ้นได้โดยลำดับ

คราวนี้ แม้บังเกิดโสมนัสขึ้น ถ้าปล่อยให้โสมนัสมากไปก็จะฟุ้งซ่าน เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยปฏิบัติระงับใจให้เป็นอุเบกขาไว้ คือพิจารณาปลงใจลงไปให้เห็นคติธรรมดา และคอยระงับใจจากความดีใจความสุขใจ ที่จะทำให้บังเกิดความฟุ้งซ่าน รักษาใจให้เป็นกลาง ๆ คือให้เป็นอุเบกขาไว้ ซึ่งเรียกว่าอาศัยเนกขัมมะเหมือนกัน เมื่อเป็นดังนี้แล้ว เวทนาคือความเสวยอารมณ์ของตน ก็จะเป็นเวทนาที่ออกจากกิเลสออกจากกองทุกข์

นี้เป็นวิธีปฏิบัติใช้เวทนาระงับเวทนา คือใช้เวทนาในระงับเวทนานอกไปโดยลำดับ ใช้โสมนัสในนั้นแหละระงับโสมนัสนอก ใช้โทรมนัสในนั้นแหละระงับโทรมนัสนอก ใช้อุเบกขาในระงับอุเบกขานอก ใช้โสมนัสในระงับโทรมนัสใน ใช้อุเบกขาในระงับโสมนัสในไปโดยลำดับ ก็จะเหลือแต่อุเบกขาใน ภาวะของจิตก็จะเป็น สุคโต คือดำเนินไปโดยลำดับ.

๓๐ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๑

วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนาเพิ่มเติม

วันนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนาเพิ่มเติมในบางประการ เพราะเวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่นำให้เกิดความยินดีหรือความยินร้ายดังกล่าวแล้ว แม้ในปฏิจจสมุปบาทก็ได้แสดงว่า เวทนาปจฺจยา ตณฺหา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย เกิดตัณหา คือ ความดิ้นรนทะยานอยากดังนี้ เพราะฉะนั้นก็ควรกำหนดเวทนาอันบังเกิดขึ้นที่ตนเองในเวลาประสบอารมณ์ แต่ก็ต้องอาศัยความฝึกหัดตั้งสติกำหนดอยู่เสมอ ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าจิตนี้ไปเร็วนักบุคคลมักจะรู้สึกในเมื่อเกิดความยินดียินร้ายขึ้นก่อนแล้ว มักจะตามดูเวทนาไม่ทัน ถ้ามีสติกำหนดดูว่า บัดนี้เรามีโสมนัสความสุขใจ บัดนี้เรามีโทรมนัสความทุกข์ใจให้ได้ก่อนที่จะเกิดความยินดีหรือความยินร้ายแล้ว ก็จะเป็นเครื่องบรรเทาหรือระงับความยินดีความยินร้ายที่บังเกิดในอันดับต่อไปไว้ได้

อนึ่ง พึงทราบว่า เวทนานั้นเป็นผลที่บังเกิดเนื่องมาจากผัสสะหรือสัมผัส แปลว่าการกระทบ อันหมายถึงอารมณ์เข้ามากระทบจิตจนทำให้บังเกิดความกระเทือนใจ เมื่อเป็นดั่งนี้จึงจะเกิดเวทนาขึ้น ถ้าได้ฝึกหัดทำสติกำหนดดูอารมณ์กับจิตกระทบกัน อันเรียกว่าสัมผัสนั้น ซึ่งเบื้องต้นแห่งเวทนาก็ยิ่งเป็นการดี ท่านแสดงว่าจะดับเวทนาได้ ก็ต้องดับสัมผัส คือ ดับความกระทบอันกล่าวมาแล้วนั้นแต่ว่าโดยปกติเป็นการดับได้ยาก ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่า ไม้สีไฟซึ่งใช้แทนไม้ขีดในเวลาที่ก่อนมีไม้ขีดไฟ เมื่อไม้สีไฟนั้นสีกันจึงบังเกิดไฟขึ้นฉันใด เมื่อ

อารมณ์กับจิตกระทบกัน เป็นสัมผัส จึงเกิดเวทนาขึ้นฉะนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อจะดับเวทนาก็ต้องดับสัมผัส คือปฏิบัติไม่ให้อารมณ์กับจิตกระทบกันได้ เมื่อเป็นดังนี้เวทนาก็ดับ

กราวนี้มาพิจารณาดูอย่างธรรมดาสามัญ เช่นว่าเมื่อตั้งใจดูหนังสือหรือว่าตั้งใจทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตก็จับอยู่ที่การงานอันนั้นหรือว่าที่หนังสือที่ดูนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้ แม้จะมีเสียงมากระทบโสตะ เช่นว่าเสียงรถเสียงคนเดิน เสียงนาฬิกาเป็นต้น แต่ว่าจิตไม่ออกไปรับเสียงนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้อารมณ์คือเสียงนั้นก็ไม่เข้ามากระทบจิตก็ไม่เกิดเวทนาในเสียงนั้น คือไม่รู้สึกหูหนวก เพราะว่าจิตมุ่งจับอยู่ที่การงานที่ทำ หรือว่าที่หนังสือที่อ่านนั้น นี่แสดงว่าดับเวทนาทางโสตะคือทางหูไปได้ แต่ว่าถ้าจิตไม่มาจับอยู่แน่วแน่ อารมณ์คือเสียงนั้นก็มากระทบหูทำให้ปังเกิดหนวกหูคือปังเกิดเวทนาขึ้น แม้โดยปกติก็สามารถดับผัสสะ คืออารมณ์กับจิตกระทบกันทางอายตนะหนึ่งได้ ถ้าได้ตั้งใจให้มั่นแน่วแน่อยู่ในเรื่องหนึ่ง นี่แหละคือสมาธิ คือความตั้งใจมั่น เมื่อได้หัดทำสมาธิคือความตั้งใจมั่นให้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะมุ่งมั่นอยู่ในเรื่องนั้นเรื่องเดียว อารมณ์ทางอื่นก็มากระทบจิตไม่ได้ เหมือนดังเช่นเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้ตัวรู้มากำหนดตั้งมั่นอยู่ที่ลมเท่านั้น ก็ชื่อว่าได้ตั้งจิตมั่นอยู่ที่กองลม เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ดับอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจในเรื่องอื่น ๆ ได้ เวทนาทางนั้นก็ดับ และถ้าตั้งใจให้มั่นแน่วแน่ได้จริง ๆ แล้ว ก็ไม่มีอารมณ์อื่นมากระทบจิตให้เกิดเวทนา เพราะว่าจิตตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจนั้นแล้ว เพราะฉะนั้น การทำจิตให้ตั้งมั่น ให้มีตัวรู้กำหนดอยู่ในอารมณ์ที่ตั้งมั่นนั้น ตัวรู้นั้นก็เป็นทั้งสติคือตัวระลึกได้ทั้งตัวปัญญาประกอบกันอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็เป็นเครื่องดับสัมผัส คืออารมณ์อื่นที่จะมากระทบกับจิตให้เกิดเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นได้ จิตก็ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวนี้ เมื่อจิตตั้งมั่นแน่วแน่

อยู่ มีตัวรู้รวมอยู่เป็นอันเดียว ก็จะบังเกิดผลคือปีติ ความอิ่มกายอิ่มใจ สุข ความสบายกาย ความสบายใจ นี้ก็เป็นเวทนา คือ เป็นสุขเวทนาเหมือนกัน ที่บังเกิดขึ้นเพราะอาศัยการปฏิบัติ นับว่าเป็นเนกขัมมะสิตะ คืออาศัยเนกขัมมะ เป็นการปฏิบัติเพื่อสร้างเนกขัมมสุข หรือเนกขัมมโสมนัสให้เกิดขึ้น

อีกวิธีหนึ่งในการระงับเวทนาทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ท่านสอนให้เพ่งดูที่เวทนา เช่น เมื่อเกิดทุกข์ คือ ความไม่สบายกายขึ้น ก็เพ่งดูตรงที่มีความไม่สบายนั้น และเมื่อเพ่งดูจนจิตตั้งมั่น ก็จักเป็นผู้ดูส่วนหนึ่ง และสิ่งที่ถูกดูอีกส่วนหนึ่ง สิ่งที่ถูกดูนั้นก็คือกายอันหนึ่ง เป็นสิ่งที่มีอาพาธเจ็บป่วย แต่ว่าผู้ดูนั้นคือตัวสติ ประกอบกับตัวปัญญา คราวนี้เมื่อดูจนผู้ดูเป็นส่วนหนึ่งและสิ่งที่ถูกดูเป็นอีกส่วนหนึ่งดังนี้ ก็จะแยกความเจ็บป่วยออกเป็นส่วนหนึ่งได้ และถ้ามีกำลังใจเข้มแข็งก็จะเอาชนะความเจ็บป่วยนั้นได้ ความเจ็บป่วยนั้น ถ้าเป็นวิสัยที่จะพึงระงับไปได้ก็จะระงับไป ด้วยอาศัยสติ คือ การเพ่งดูนั้น

ท่านแสดงว่า พระพุทธเจ้าเมื่อประชวรก็ทรงปฏิบัติสองอย่าง อย่างหนึ่งทรงระงับการประชวรด้วยอธิวาสขันติ ขันติคือความอดกลั้น อย่างหนึ่งทรงบำบัดด้วยเภสัช คือ ด้วยยาแก้ไข้ที่หมอประกอบถวาย เพราะว่าอาพาธที่บังเกิดขึ้นนั้นบางอย่างก็สมควรที่จะใช้หยูกยา บางอย่างใช้เพียงกำลังจิตอย่างเดียวก็ระงับไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทรงระงับด้วยอธิวาสนขันติ แต่โดยมากก็ทรงระงับด้วยอธิวาสนขันติ ขันติคือความอดกลั้น พิจารณาให้ดี ก็คือการเพ่งดูเวทนาที่บังเกิดขึ้นนั้น จนเวทนานั้นระงับไปด้วยอำนาจแห่งความอดกลั้นนั้น ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการฝึกหัดปฏิบัติแต่สิ่งเล็กน้อยขึ้นไป เพราะถ้าจิตใจไม่ได้เคยฝึกหัดปฏิบัติมาบ้างแล้ว ก็ไม่สามารถจะมีธรรมดังกล่าวมาเป็นเครื่องระงับเวทนาได้

อีกอย่างหนึ่ง การอบรมธรรม คนไทยเรานั้นโดยปกติก็เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา ซึ่งได้อบรมสั่งสอนในทางพิจารณาให้เห็นคติธรรมดา เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อนัตตา, ตลอดจนถึงโลกนี้ โลกหน้า เพราะฉะนั้นจึงมักเป็นผู้ไม่ติดอยู่ในวัตถุเกินไปนัก เพราะยังมีความคิดนึกไปถึงข้างหน้า ถอยไปข้างหลังยืดยาว ไม่ใช่นึกแต่ในปัจจุบันเท่านั้น ชาติหน้าจะมีหรือไม่มีก็ตาม แต่เมื่อมีคติแสดงว่ามี ก็ทำให้จิตนึกไกลออกไป และทำให้มุ่งทำบุญกุศลที่จะติดตามไปเป็นกรรมดีอำนวยผลในภายหน้า นอกจากนี้ก็ยังนึกถึงคติธรรมดา เพราะฉนั้น โดยปกติจึงมักจะเป็นผู้ที่ปลงใจในคติธรรมดาได้น้อยหรือมาก ไม่ตื่นเต้นไปในวัตถุหรือว่าลำพังกาลปัจจุบันจนเกินไป เมื่อเป็นเช่นนี้จึงมักจะมีจิตใจที่คุ้นอยู่กับเนกขัมมะคือความออกตัวได้ของจิต ด้วยอำนาจของการอบรมมานั้นน้อยบ้างมากบ้าง เป็นเครื่องช่วย ที่จะทำให้เกิดโสมนัสที่อาศัยเนกขัมมะซึ่งจะเป็นเครื่องแก้โสมนัสที่อาศัยบ้านหรืออาศัยเรือน อันเป็นคดีโลกได้ส่วนหนึ่งโดยทั่ว ๆ ไป

นอกจากนี้อบรมจิตให้มีเมตตา คือตั้งจิตปรารถนาให้สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนให้สวัสดีด้วยกัน เมื่อตั้งใจแผ่เมตตาดังนี้ จิตของตนเองจะเป็นจิตที่ไม่มีเวร ไม่มีทุกข์ ไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนไว้ได้ขึ้นก่อน ก็เกิดเป็นสุขใจซึ่งนับว่าเป็นสุขเวทนาหรือเป็นโสมนัสเวทนาที่อาศัยเนกขัมมะ คือว่าจิตใจออกได้จากความโกรธแค้นขัดเคือง จากพยาบาทมุ่งร้าย จิตใจที่มีความโกรธแค้นขัดเคืองมีความพยาบาทมุ่งร้าย ย่อมเป็นจิตที่เร่าร้อน เผาใจตนเองให้เร่าร้อน แผ่ออกไปเผาสัตว์อื่นให้เร่าร้อน แต่ว่าจิตใจที่มีเมตตาเป็นจิตใจที่เย็น ทำความเย็นให้บังเกิดขึ้นแก่ตนเองและแผ่ความเย็นออกไปถึงสัตว์อื่นบุคคลอื่นได้ด้วย เมื่อหัดแผ่เมตตาจิตเสมอแล้วก็ย่อมจะเป็นวิธีแก้ปมหรือเงื่อนของความทุกข์ร้อนที่ได้เก็บไว้ซับซ้อนอยู่ในจิตใจ

ให้หมดไป ลดน้อยถอยลงไปได้ เพราะว่าจิตใจอันนี้ของทุก ๆ คนย่อมเก็บเรื่องที่ไม่พอใจซับซ้อนอยู่มาเป็นอันมาก เรื่องซับซ้อนยุ่งยากใจเหล่านั้น ถ้าเก็บซับซ้อนเข้าไว้มาก ไม่มีทางที่จะคลี่คลายออกไป ย่อมบังเกิดโทษทางกายด้วย ทางจิตใจด้วย เช่นนำให้เกิดโรคทางกาย และนำให้จิตใจทวีความยุ่งยากโหดร้ายและเรื่องเศร้าหมองอื่น ๆ เพราะฉะนั้นทางที่จะคลี่คลายความยุ่งยากที่เก็บไว้ซับซ้อนเหล่านี้ ก็คือหมั่นเจริญเมตตาจิตคิดให้สัตว์ทั้งหลายไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนทั่วกัน อันจะทำให้จิตใจของตนเองบังเกิดความเย็นเป็นสุขเวทนา นี้ก็เป็นวิธีสร้างสุขเวทนาให้บังเกิดขึ้น

แม้การปฏิบัติในสติปัฏฐานที่แสดงมาแล้วโดยลำดับ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดพิจารณากายในกาย โดยนัยที่แสดงแล้ว ก็ย่อมเป็นทางที่จะเปลื้องเครื่องหม่นหมองใจให้หมดไป ทำจิตให้สงบให้บริสุทธิ์สะอาด เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้เกิดสุขเวทนาทางใจ หรือเกิดโสมนัสที่อาศัยเนกขัมมะ รวมความว่าการปฏิบัติธรรมทุกอย่าง ก็ย่อมเป็นเครื่องสร้างจิตใจให้บังเกิดความบริสุทธิ์สะอาด ซึ่งจะนำให้เกิดสุขเวทนาอาศัยเนกขัมมะดังกล่าวมาแล้ว

เพราะฉะนั้น ก็ให้มีสติกำหนดดูเวทนา ให้ฉลาดในวิธีระงับเวทนา ในวิธีปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดเวทนาที่ดีที่ชอบขึ้น

๑ กันยายน ๒๕๐๕

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๒

การกำหนดจิต ดูที่อารมณ์ เวทนา และความยินดียินร้าย

วันนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมจิต เรื่อง จิตตานุปัสสนา พิจารณาจิต เรื่องจิตของตนนี้ เป็นเครื่องสำคัญเกี่ยวแก่การปฏิบัติธรรมทุกอย่าง และเกี่ยวกับการงานที่เป็นกรรมทุก ๆ อย่างด้วย เพราะฉะนั้น เมื่อทำความเข้าใจในการปฏิบัติจิตตามหลักสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะนำไว้ และนำไปใช้ปฏิบัติ ย่อมได้รับผลที่จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่กิจการทั้งปวง

โดยเฉพาะจิตตานุปัสสนา การกำหนดพิจารณาจิต กล่าวโดยย่อก็คือ กำหนดเข้ามาดูจิตของตนเอง จิตมีราคะ ความติดความยินดี หรือปราศจากราคะ ก็ให้รู้ จิตมีโทสะความขัดแค้นขัดเคือง หรือปราศจากโทสะ ก็ให้รู้, จิตมีโมหะความหลง หรือปราศจากโมหะก็ให้รู้ พิจารณาดูจิตที่มีอาการปลีกย่อย เช่นว่าจิตคับแคบ ห่อเหี่ยว หรือว่ายุ่งพุ้ง หรือว่ากว้าง หรือไม่กว้าง ยิ่งหรือไม่ยิ่ง ตั้งมั่นเป็นสมาธิหรือไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ หลุดพ้น หรือไม่หลุดพ้น ก็ให้รู้ การกำหนดดูจิตนี้ เป็นการดูเข้ามา ตรงกันข้ามกับดูออกไปข้างนอก ซึ่งจะพบอารมณ์ซึ่งเป็นเครื่องเสริมไฟกิเลสดังกล่าวนั้นให้มากขึ้น เมื่อดูเข้ามาข้างใน พบจิตว่าเป็นอย่างไร ก็จะทำให้จิตอยู่ในอำนาจของสติที่กำหนดดูอยู่ และก็จะทำให้กิเลสเหล่านั้นสงบไปได้ นี้เป็นความโดยย่อ

ในการปฏิบัติเกี่ยวแก่เรื่องจิตนี้ เมื่อกำหนดดูเข้ามาที่จิตก็ย่อมจะพบความออกไปของจิต เพื่อรับอารมณ์ต่าง ๆ อยู่เป็นประจำ เดี๋ยวก็ออกไปรับอารมณ์

ทางตา เดี๋ยวก็ออกไปรับอารมณ์ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และลำพังใจเองที่นึกเก็บเอาเรื่องต่าง ๆ เข้ามา เพราะฉะนั้น เมื่อดูเข้ามาที่จิตนี้ ก็จะพบจิตนี้ออกไปรับอารมณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวมาอยู่ไม่ว่างเว้น และอารมณ์ที่ออกไปรับนั้นเมื่อสรุปลงแล้ว ก็เป็นรูปธรรมเป็นส่วนใหญ่ รูปที่ตาเห็นก็เป็นรูปธรรม เสียงที่หูได้ยินก็เป็นรูปธรรม กลิ่นที่จมูกได้ก็เป็นรูปธรรม รสที่ลิ้นได้ลิ้มก็เป็นรูปธรรม สิ่งที่กายได้ถูกต้องก็เป็นรูปธรรม เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว ก็เรียกว่าเป็นกายนั่นเอง เพราะกายก็หมายเป็นส่วนรวมถึงรูปธรรมทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้กำหนดดูอารมณ์ที่จิตออกไปรับทางตา ทางหู เป็นต้น เหล่านี้ว่า ก็เป็นกองรูปคือเป็นรูปธรรมหรือเป็นกาย รูปธรรมเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่ผสมปรุงแต่ง ไม่ใช่ว่าเป็นตัวความจริง อย่างที่รูปตาเห็น จะเป็นรูปบุคคลหรือสิ่งอะไรอื่นก็ตาม ก็เป็นสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งนั้น สิ่งที่ตาเห็นนี้จึงเป็นตัวมายา คือเป็นตัวกลาง ไม่ใช่เป็นตัวจริง เพราะตัวจริงนั้นเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่เป็นสิ่งที่จะพึงพิจารณาให้ประจักษ์ด้วยปัญญา ตามทางพระพุทธศาสนา ก็เป็นสักแต่ว่าธาตุ เป็นของมาประกอบกันเข้า ในปัจจุบันนี้ก็แยกแยะออกจนถึงเป็นอณู หรือปรมาณู เพราะฉะนั้นบรรดานักคิดในเดี๋ยวนี้ เมื่อเห็นต้นไม้ และตั้งปัญหาถามว่า ต้นไม้มีไหม, เมื่อจะตอบตามความเป็นจริง ก็ต้องตอบว่า ไม่มี เพราะต้นไม้นั้นโดยที่จริงแล้วเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นสำหรับให้ตามองเห็นเท่านั้น ซึ่งเป็นตัวมายา ไม่เป็นตัวจริง เสียงที่หูได้ยิน ที่เป็นเสียงนั้นเสียงนี้ ก็เป็นเช่นเดียวกัน กลิ่นรส และสิ่งที่กายถูกต้องก็เป็นเช่นเดียวกัน เมื่อรวมลงแล้วก็เป็นล้วนเป็นสังขารคือเป็นสิ่งผสมปรุงแต่งที่มีเกิดขึ้นและก็มีดับไปเป็นธรรมดา ไม่เป็นสิ่งที่คงทนถาวร นี้เป็นส่วนหนึ่ง ก็เรียกว่าเป็นกายานุปัสสนาพิจารณากายได้เหมือนกัน

อีกส่วนหนึ่ง เมื่อจิตออกรับอารมณ์ดังที่กล่าวมาแล้ว จิตก็เสวยอารมณ์หรือว่ากินอารมณ์ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง อาการที่จิตเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นไม่ทุกข์ไม่สุขดังกล่าวมานี้ ก็เป็นเวทนา ก็พิจารณาดู

เวทนาที่จิตเสวยนี้ อันเนื่องมาจากอารมณ์ แม้เวทนาที่จิตเสวยนี้ ก็เป็นสิ่งผสมปรุงแต่งเช่นเดียวกัน และก็เกิดจากจิตนี้รับอารมณ์นั้นคือว่ารับกระทบของอารมณ์นั้น ซึ่งมากระทบจิตจนจิตสะเทือน และเมื่อจิตสะเทือน จิตก็เป็นสุขในอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของความสุข เป็นทุกข์ในอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของความทุกข์ เป็นไม่ทุกข์เป็นไม่สุข ในอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของความไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้พิจารณาดูอาการที่จิตกินอารมณ์คือเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ เป็นไม่ทุกข์ไม่สุข ดังกล่าวมาแล้ว ว่าเป็นแต่เพียงอารมณ์ ไม่ใช่เป็นของจริงของจังเช่นเดียวกัน ดังจะพึงเห็นได้ สุขทุกข์หรือไม่ทุกข์ไม่สุขที่กล่าวมานั้น ก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นสิ่งที่คงทนอยู่เสมอไป เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็สุข และไม่ทุกข์ไม่สุขผลัดเปลี่ยนวนเวียนไปมาอยู่ สุดแต่จิตนี้เองจะรับอารมณ์นั้นมาเสวย อารมณ์นั้นมีกำลังที่จะทำจิตให้เกิดความสะเทือน ก็ทำให้จิตเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุขขึ้นได้ เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดดูเวทนาอันปรากฏที่จิตนี้ ดั่งนี้ก็เป็นเวทนานุปัสสนา การกำหนดดูเวทนาได้

กำหนดดูให้ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ คือกำหนดดูสืบต่อไปว่า สุขเวทนาความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ก็ทำให้จิตเกิดความยินดี ซึ่งเรียกว่าราคะบ้าง โลภะบ้าง ทุกขเวทนาความเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ทำให้จิตเกิดความยินร้าย ซึ่งเรียกว่าโทสะบ้าง โกธะบ้าง, เวทนาที่ไม่ทุกข์ ไม่สุข ก็ทำให้จิตเกิดความหลงซึ่งเรียกว่าโมหะ ซึ่งมีอาการเป็นต่าง ๆ ดั่งเช่นว่า ห่อเหี่ยว หรือว่ายุ่งฟุ้งเป็นต้นดังที่กล่าวมาแล้ว เพราะฉะนั้นก็ให้กำหนดดูจิตที่มีอาการต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว ก็เรียกว่าเป็นจิตตานุปัสสนาเหมือนกัน

การกำหนดดูดังกล่าวมานี้เป็นการกำหนดดูจิตโดยปกติ ซึ่งเป็นสติปัฏฐานได้ทั้งสาม เพราะว่าจิตนี้จะออกรับอารมณ์อยู่เสมอ เพราะว่าเดี๋ยวก็ได้ยินเสียง เดี๋ยวก็เห็นรูปเป็นต้น เพราะฉะนั้น ก็กำหนดดูตัวอารมณ์ที่จิตรับว่า นั่นแหละเป็น ตัวกาย และก็กำหนดดูตัวเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นต้น

ว่านั่นแหละคือตัวเวทนา และก็กำหนดดูตัวจิตที่ยินร้ายบ้างยินดีบ้าง ว่านี้แหละคือตัวจิต, เมื่อมีสติคอยกำหนดดูจิตที่ดำเนินไปอยู่เป็นขั้น ๆ ขั้นต้นก็กำหนดดูอารมณ์ที่จิตออกรับ ขั้นที่สองก็กำหนดดูเวทนาที่จิตเสวยเนื่องมาจากอารมณ์ ขั้นที่สามก็กำหนดตัวจิตเองซึ่งยินดีในสุขเวทนา ยินร้ายในทุกขเวทนา หรือหลงงมงายในอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็เป็นอันว่าได้ปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้งสามอยู่เป็นปกติโดยลำดับ การที่มีสติกำหนดพิจารณาอยู่อย่างนี้ ก็จะทำให้อารมณ์อยู่ในความควบคุมของสติ เวทนาอยู่ในความควบคุมของสติ จิตอยู่ในความควบคุมของสติ เมื่อดั่งนี้แล้ว จิตก็จะได้รับความสงบระงับไม่บังเกิดไฟกิเลสดังกล่าวมาแล้ว หรือบังเกิดขึ้นก็จะระงับไปได้ในไม่ช้า

อีกประการหนึ่ง ท่านสอนให้ใช้ปัญญาพิจารณา กล่าวคือ โดยปกตินั้นสติดูอารมณ์กับดูเวทนาไม่ทัน มาเกิดความยินดีหรือยินร้าย หรือว่าความหลงงมงายขึ้นเสียแล้ว เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณา คือ ว่าความยินดีความยินร้ายหรือว่าความหลงงมงายนั้นที่บังเกิดขึ้นซึ่งเนื่องมาจากอารมณ์ดังที่กล่าวมาแล้วที่จิตออกไปรับ แม้จะมีสติกำหนดดูเบื้องต้นไม่ทัน เพราะว่าเกิดความยินดียินร้าย ความหลงงมงายขึ้น ถึงดั่งนั้นก็ไม่ปล่อยไปตามเลย แต่ว่าใช้สติพิจารณาว่าภาวะของจิตเหล่านี้เป็นของหยาบเป็นของปรุงแต่ง สู้ทำใจให้เฉยไว้ไม่ได้ อันเรียกว่าอุเบกขา เมื่อมีสติกำหนดพิจารณาอยู่อย่างนี้ เป็นสติพละ หรือสติมีกำลังเพียงพอ ก็จะทำให้จิตกลับเป็นอุเบกขา คือความทำใจให้เฉยไว้ได้

ในวิธีปฏิบัตินั้นก็พึงใช้วิธีปฏิบัติดังที่ท่านสอนไว้ประการหนึ่ง คือทำสัญญา ความกำหนดหมายในสิ่งที่ปฏิกูลว่าไม่ปฏิกูล สิ่งที่ปฏิกูลนั้น หมายความว่าสิ่งที่จิตเกลียดหรือว่ารังเกียจ ถ้าเป็นบุคคลก็หมายความถึงบุคคลที่ตนไม่ชอบ เรียกว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกูลแก่ใจของตนในเมื่อประสบพบเห็นเข้า เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้ทำสัญญา ความกำหนดหมายว่า นั่นไม่ใช่เป็นสิ่งปฏิกูลคือเป็นสิ่งที่น่าเกลียด

ขัดขวางต่อจิตใจของตน เพราะว่าสิ่งนั้นบุคคลนั้น เขาก็อยู่ภายนอกใจของตน ไม่ใช่อยู่ในใจของตน แต่ว่าความเกลียดความไม่ชอบของเราต่างหากที่อยู่ภายในตัวของตัว เป็นตัวปฏิกูลอยู่ในจิตใจของตนเอง เพราะฉะนั้น สิ่งปฏิกูลนั้นก็คือตัวความไม่ชอบหรือความเกลียดนั้นเอง บุคคลหรือสิ่งนั้นจะเป็นอย่างไรก็ตาม ถ้าจิตใจของตนไม่บังเกิดปฏิกูลคือไม่เกลียดเขาเข้าแล้วก็หมดความรู้สึกไม่ชอบ หมดความรู้สึกเกลียดในบุคคลนั้นหรือสิ่งนั้น กำหนดดูเข้ามาให้เห็นว่าตัวปฏิกูลหรือตัวที่น่ารังเกียจ หรือตัวความไม่ชอบนั้นอยู่ที่จิตใจของตัวเองต่างหาก ซึ่งผูกจิตใจของตนเองไว้ เมื่อรู้สึกว่าความไม่ชอบหรือความเกลียดนั้นอยู่ที่จิตใจของตัวเองต่างหาก ก็จะเปลื้องจิตใจของตนเองออกจากสิ่งปฏิกูลนั้นได้

อีกอย่างหนึ่ง ใช้เมตตาจิต จิตประกอบด้วยเมตตา ปรารถนาให้เป็นสุข แต่ว่าเมตตาจิตนั้นต้องอบรมอยู่เป็นนิจจนมีความคุ้นเคย เมื่อเป็นดั่งนี้การที่จะแผ่เมตตาไปยังบุคคลที่ตนไม่ชอบ ก็ย่อมจะเป็นไปโดยง่าย และเมื่อลองฝืนใจแผ่ใจออกไปให้เขาเป็นสุข ถ้าทำได้ก็จะทำให้จิตใจนั้นถอยกลับจากความไม่ชอบ ก็จะทำให้จิตของตนเกิดความสงบสุขขึ้น ดั่งนี้เรียกว่า ทำสัญญาในสิ่งที่ปฏิกูลว่าไม่ปฏิกูล

อีกอย่างหรือตรงกันข้าม คือทำสัญญา ความกำหนดหมายในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลว่าเป็นสิ่งปฏิกูล สิ่งที่ไม่ปฏิกูลนี้ หมายถึงว่าเป็นสิ่งที่ตนชอบ ไม่เป็นสิ่งขัดขวางจิตใจตนเอง ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งราคะบ้าง แห่งโลภะบ้าง รวมความว่าเป็นที่ตั้งแห่งความยินดี แม้ในสิ่งเช่นนี้ท่านก็สอนให้ปฏิบัติกลับกัน คือให้กำหนดหมายว่าเป็นสิ่งปฏิกูลเพื่อเป็นเครื่องหักห้ามปราบปรามความยินดีซึ่งเป็นตัวกิเลสนั้นเสีย การพิจารณานั้นก็โดยทำนองเดียวกัน คือพิจารณาออกไปให้เห็นความเป็นของปฏิกูลไม่สะอาดของสิ่งนั้น อีกอย่างหนึ่งพิจารณาดูที่จิตใจของตนเองว่าโดยที่แท้แม้ความชอบ ความยินดีก็เป็นสิ่งที่อาศัยอยู่ในจิตใจนี้แหละ สิ่งข้างนอกนั้นก็เป็น

สิ่งข้างนอก แต่ว่าตัวความชอบหรือตัวความยินดีนั้นอยู่ที่จิตใจนี้ต่างหาก และก็ทำให้จิตใจนี้เองกระวนกระวายเดือดร้อนไม่เกิดความสงบ เมื่อกำหนดดูที่จิตใจให้เห็นตามความเป็นจริง ก็จะเปลื้องจิตใจนี้ออกจากความยินดีหรือความชอบนั้นได้ นี้เรียกว่า การทำสัญญา คือความกำหนดหมายในสิ่งไม่ปฏิกูลว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกูล

เมื่อใช้สติกำหนดพิจารณาอยู่ดั่งนี้แล้ว เวลาประสบอารมณ์ ความชอบหรือความไม่ชอบแม้จะเกิดขึ้น ก็จะตั้งอยู่ได้ชั่วพริบตาเดียว แล้วก็จะตกจากจิตด้วย อำนาจของสติที่กำหนดพิจารณา นี้เป็นวิธีปฏิบัติในทางจิตอีกประการหนึ่ง แต่การปฏิบัติดังกล่าวมานี้ ก็จะต้องอาศัยตัวสติ คือความระลึก สัมปชานะ คือรู้ที่ตนเอง ตามแนวสติปัฏฐานของพระพุทธเจ้าดังที่ได้ตรัสแนะนำไว้ และเมื่อมาปฏิบัติให้มีสติปัฏฐานอยู่เสมอ ก็ย่อมจะเป็นผู้มีสติที่สมบูรณ์ขึ้น สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ ควบคุมเวทนา และควบคุมจิตไว้ได้ในอำนาจของสติสัมปชัญญะ ทำให้เจริญสัมมาปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้น

๘ กันยายน ๒๕๐๕

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๓

การกำหนดดูนิวรณ์เครื่องกั้นจิต

วันนี้ จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุกท่านกำหนด ฟังธรรม และกำหนดธรรมนั้นที่ตนเองโดยตรง ก็คือที่จิต การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนานั้น ตั้งต้น ก็ที่จิต และที่สุดของการปฏิบัติก็อยู่ที่จิต ไม่ได้ไปปฏิบัติในภายนอก และพระพุทธเจ้า ก็ไม่ได้ทรงแสดงธรรมในภายนอก เช่นที่เกี่ยวแก่โลก จะว่าโดยกำเนิดโลกหรือที่สุดโลกก็ตาม เมื่อมีผู้มากราบทูลถามปัญหาดั่งนั้น ก็ไม่ทรงพยากรณ์ เพราะไม่เป็นประโยชน์ กำเนิดโลกจะเป็นอย่างไร ที่สุดโลกจะเป็นอย่างไร ถึงจะรู้ไป ก็ไม่ทำให้เกิดประโยชน์อะไร เพราะฉะนั้น จึงทรงแสดงสัจจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริงที่ตนของบุคคลทุกๆ คน คือที่กายอันมีสัญญา มีใจ ยาววาหนาคืบนี้ เพื่อให้บุคคลกำหนดดูความจริงตามเหตุผลที่ตนเอง ซึ่งทุก ๆ คนสามารถกำหนดดูได้ ยิ่งจิตใจของตนเองแล้ว ทุก ๆ คนก็สามารถกำหนดดูได้ว่ามีความคิดอย่างไร มีเจตนาอย่างไร กรรมคือการงานของตนทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงทางใจก็เช่นเดียวกัน ตนจะทำอะไรตนเองก็รู้ตนเองอยู่ทุกขณะ แม้จะซ่อนคนอื่นได้แต่ก็ซ่อนตนเองไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่มีที่ลับสำหรับตนเอง เมื่อเป็นดั่งนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมชี้เข้ามาที่ตนเองว่านี่ดี นี่ไม่ดี เพราะเหตุอย่างนั้น ๆ ควรเว้นสิ่งนี้ควรทำสิ่งนี้ ทุก ๆ คนจึงสามารถที่จะกำหนดพิจารณาดูได้ เพราะฉะนั้น ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นจึงทรงแสดงสำหรับบุคคลสามัญทุก ๆ คน และทุกๆ

คนเมื่อตั้งใจกำหนดฟังธรรมและกำหนดพิจารณาดูที่ตน ทำความเข้าใจที่ตนเองได้แล้ว ก็ย่อมจะสามารถเข้าใจธรรมได้ และเมื่อเข้าใจธรรมได้ ก็เข้าใจตนเองได้ เป็นผู้ที่รู้จักตนเอง ฉะนั้นความเข้าใจธรรมกับความเข้าใจตนเองจึงเป็นของคู่กัน ถ้ายังเข้าใจเพียงธรรมข้างนอกก็ยังไม่เป็นธรรมโดยตรง ต้องเข้าใจธรรมที่ตนเองและเข้าใจตนเอง — นั่นแหละ จึงจะเป็นอันเข้าใจธรรมโดยตรง รู้จักธรรมก็เป็นอันรู้จักตน หรือว่ารู้จักตนก็เป็นอันรู้จักธรรม เพราะฉะนั้นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนี้จึงแสดงเพื่อให้เข้าใจธรรมเข้าใจตนเองดังกล่าวมาแล้ว เข้าใจเพื่ออะไร ก็เพื่อที่จะปรับปรุงตนเอง กล่าวคือให้ละส่วนที่ไม่ดีอันเรียกว่าบาปอกุศล ให้ทำส่วนที่ดีอันเรียกว่าบุญกุศล และให้ชำระจิตใจของตน ให้บริสุทธิ์สะอาด ฉะนั้นจึงมุ่งสอนให้ปฏิบัติในปัจจุบันนี้เอง ไม่ใช่มุ่งให้ปฏิบัติในโลกหน้า, โลกหน้าจะมีหรือไม่มีไม่เป็นสำคัญ แต่ว่าสำคัญอยู่ที่ว่าตัวเราเองเมื่อมีอยู่ก็จำที่จะต้องมีการปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นอยู่เสมอ ตัวเราเองมีอยู่ในบัดนี้ก็ต้องมีการปฏิบัติอยู่ในบัดนี้ ถ้าตัวเราเองจะมีต่อไปข้างหน้าก็จะต้องมีการปฏิบัติสืบก็ไม่เป็นข้อสำคัญต่อไปข้างหน้า แต่ว่าก็จะต้องถึงเวลาข้างหน้าแล้วจึงจะมีการปฏิบัติ เพราะฉะนั้นข้อสำคัญอยู่ที่ว่า เมื่อมีตัวเองอยู่ในบัดนี้ก็ควรที่จะมีความรู้ธรรม มีความรู้จักตัวเอง และปฏิบัติปรับปรุงตัวของเราเองให้ดีขึ้นไปโดยลำดับ ฉะนั้นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นสัจจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริงสำหรับปฏิบัติได้ในปัจจุบันนี้และก็มุ่งสำหรับปฏิบัติได้ในปัจจุบันนี้ ตัวเราเองยังมีอยู่ต่อไปเท่าไรเมื่อการปฏิบัติยังไม่ถึงที่สุดก็จะต้องมีการปฏิบัติกันสืบต่อไป นั่นก็เป็นกาลข้างหน้าไม่เป็นการสำคัญดังที่กล่าวมาแล้ว

การที่จะปฏิบัติปรับปรุงตัวเราเองให้ดีขึ้นไปได้นั้น ก็จะต้องมีธรรมเป็นกำลังใจ ถ้าไม่มีธรรมเป็นกำลังใจก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ จะละส่วนที่ไม่ดีก็ไม่ได้ จะทำส่วนที่ดีก็ไม่ได้ ธรรมที่ควรปฏิบัติอบรมให้มีกำลังใจนั้นก็เช่นว่า

เมตตา กรุณา, เมตตาความปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาความคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์, เมตตา กรุณา นี้ไม่ใช่เป็นชื่ออยู่แต่ในแบบในตำราเท่านั้น แต่ที่จะสำเร็จประโยชน์ได้นั้น ต้องให้มีเมตตา กรุณาอยู่ในจิต เมื่อจิตมีเมตตากรุณาอยู่แล้วจึงจะแสดงเมตตากรุณาออกไปได้ ถ้าจิตปราศจากเมตตากรุณาก็ไม่มีธรรมเหล่านี้ที่จะแสดงออกไป โดยตรงกันข้าม ถ้าจิตมีโทสะพยาบาทก็จะแสดงโทสะพยาบาทออกไป เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมนั้นโดยตรงก็มุ่งที่จะให้อบรมธรรมอันได้แก่คุณหรือความดีมีเมตตากรุณาเป็นต้นดังกล่าวมานี้ให้มีอยู่ในจิต ให้มีอยู่เป็นพื้นของจิตที่จะมีแสดงออกไปได้ นอกจากนี้ก็เช่น สติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว มุ่งอบรมให้มีตัวสติ มีตัวสัมปชัญญะ รวมเรียกว่าเป็นตัวระลึกรู้ให้มีประจำอยู่ในจิตเป็นกำลังสำหรับที่จะรักษาตนเอง ในเวลาประสบกับอารมณ์ คือ เรื่องทั้งหลาย การอบรมธรรม ก็มุ่งที่จะให้อบรมคุณเช่นที่กล่าวมานี้ให้บังเกิดมีจนเป็นพื้นของจิต มีประจำอยู่ในจิต สามารถที่จะเป็นกำลังอยู่ในจิตเพื่อที่จะเผชิญกับเหตุการณ์หรือเผชิญกับอารมณ์ทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นโดยรอบ

การปฏิบัติทางจิตดังที่ได้มาปฏิบัติกันอยู่นี้ เมื่อกล่าวโดยสรุปก็มุ่งที่จะทำจิตให้เป็นสมถะคือสงบหรือเป็นสมาธิคือตั้งมั่นอย่างหนึ่ง มุ่งที่จะอบรมวิปัสสนาคือ ความรู้แจ้งเห็นจริงอีกประการหนึ่ง การปฏิบัติทางสมถะหรือสมาธิก็ดี การปฏิบัติทางวิปัสสนาก็ดี พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนทางปฏิบัติไว้ได้แก่สติปัฏฐาน คือที่ตั้งสติ, ที่ตั้งสติของพระพุทธเจ้านั้นก็มุ่งให้ตั้งสติเข้ามาที่ตนเองตามหลังใหญ่ที่กล่าวมาแล้ว คือ ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต และที่ธรรม สตินั้นทุก ๆ คนก็ย่อมมีอยู่ท่านใช้คำไทยว่าความระลึกได้ แต่ว่าโดยปกติมักจะตั้งสติออกไปข้างนอก ไม่ได้ตั้งสติเข้ามาข้างในที่ตนเอง คือ ตั้งสติระลึกไปในอารมณ์คือเรื่องโลกที่เป็นภายนอก มีประการต่าง ๆ ได้แก่รูปที่ตาเห็นบ้าง เสียงที่หูได้ยินบ้าง กลิ่นที่จมูกได้สูดดมบ้าง รสที่ลิ้นได้ลิ้มบ้าง โผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้องบ้าง และในเรื่องของ รูป

เสียง เป็นต้นเหล่านั้น ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีตบ้าง เมื่อตั้งสติออกไปข้างนอกดั่งนี้ เรื่องเหล่านั้น ถ้าเป็นเรื่องที่เป็นที่ตั้งของความยินดี ก็นำความยินดีให้เกิดขึ้น ถ้าเป็นเรื่องที่เป็นที่ตั้งของความยินร้าย ก็นำความยินร้ายให้บังเกิดขึ้น ถ้าเป็นเรื่องที่เป็นที่ตั้งแห่งความหลงงมงาย ก็นำความหลงงมงายให้บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นจิตใจจึงได้คลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์ภายนอกต่าง ๆ คลุกเคล้าอยู่ด้วยความยินดีความยินร้ายและความหลงต่าง ๆ จิตใจที่คลุกเคล้าอยู่ดั่งนี้เป็นจิตใจที่พลุ่งพล่านไม่สงบและไม่มีปัญญาที่จะเห็นตามความเป็นจริง เพราะว่าถูกเคลือบคลุมครอบงำอยู่ด้วยเครื่องหุ้มห่อต่าง ๆ กล่าวคือ อารมณ์และกิเลสทั้งหลาย จิตใจของสามัญชนย่อมถูกหุ้มห่อด้วยอารมณ์ด้วยกิเลสดังกล่าวมานี้ จนหนาแน่นเคยคุ้น จึงมีความเพลิดเพลินอยู่ด้วยอารมณ์ทั้งหลาย อยู่ด้วยกิเลสทั้งหลายเป็นปกติ ฉะนั้นเมื่อมาจับปฏิบัติธรรมกล่าวคือชักจิตให้กลับมาตั้งอยู่ข้างในที่ตนเองที่กาย ที่เวทนา ที่จิต และที่ธรรม จิตที่ไม่เคยคุ้นอยู่กับการที่จะนำเข้ามาตั้งอยู่ดังกล่าวจึงดิ้นรนกระสับกระส่ายกวัดแกว่งที่จะออกไปข้างนอก ยากที่จะจับเข้ามาให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ข้างในดังกล่าวนี้ได้ เหมือนดังเช่นเมื่อเริ่มตั้งสติเข้ามากำหนดที่กาย คือที่ส่วนของกาย ตั้งต้นแต่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ด้วยตั้งนิมิตคือว่าที่กำหนดจิตไว้ตรงที่ลมหายใจกระทบเมื่อหายใจเข้าและหายใจออก คือที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายจมูก กำหนดให้ที่จุดนั้นเป็นนิมิตคือว่าที่กำหนดจิต เมื่อหายใจเข้าก็ให้รู้ เมื่อหายใจออกก็ให้รู้ ลองรวมจิตเข้ามาให้กำหนดอยู่ที่จุดเดียว ดังนี้ เมื่อเริ่มปฏิบัติ จิตนี้ก็ยากที่จะอยู่ได้ ก็จะหลบออกไปอยู่กับอารมณ์ข้างนอกตามที่เคยพอใจ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ไม่ละความพยายามแต่ว่ากลับนำจิตเข้ามาตั้งอยู่ใหม่ ทำอยู่ดังนี้บ่อย ๆ แต่อันนี้ก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการที่พระพุทธเจ้า

ได้สอนไว้ให้ตั้งสติเข้ามา นอกจากนี้ก็ได้ทรงสอนให้ทำความรู้ในเมื่อผลัดเปลี่ยนอิริยาบถทั้งหลาย และอยู่ในอิริยาบถใดก็ให้มีความรู้ตัว ตรัสสอนให้กำหนดพิจารณาอาการของกายที่เป็นภายนอกก็ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เป็นภายในก็ได้แก่ เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น กำหนดสรุปลงในธาตุ ส่วนที่เข้มแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาศ เมื่อธาตุเหล่านี้คุมกันอยู่กายนี้ก็มีชีวิต แต่เมื่อธาตุลมดับกายนี้ก็กลายเป็นศพ ก็เป็นศพที่เน่าเปื่อยเรื่อยไปจนเหลือแต่กระดูก ในที่สุดก็กระดูกผุ หมดสิ้นไป นี้เป็นใจความโดยย่อในหมวดกาย แต่ว่ากายอันนี้เมื่อยังมีชีวิตก็ย่อมมีเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้กำหนดดูเวทนาดังกล่าวมานี้ มีเวทนาอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้น ต่อจากนี้ก็กำหนดดูเข้ามาถึงตัวจิตที่มีอาการต่าง ๆ โดยย่อก็คือมียินดีบ้าง มียินร้ายบ้าง มีหลงงมงายบ้าง กำหนดดูโดยลำดับก็จะพึงเห็นได้ว่าจิตที่มีอาการต่าง ๆ เป็นจิตที่ยินดี เป็นจิตที่ยินร้าย เป็นจิตที่หลงงมงายนั้น ก็เนื่องมาจากเวทนา เมื่อได้รับอารมณ์เป็นสุขก็ทำให้เกิดความยินดี ได้รับอารมณ์เป็นทุกข์ ก็ทำให้เกิดความยินร้าย เมื่อรับอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ ก็ทำให้เกิดความหลงงมงาย ติดอยู่ เพราะฉะนั้นจะเป็นอย่างไรก็เนื่องมาจากเวทนา คือ สุข ทุกข์ หรือว่าไม่ทุกข์ไม่สุข, กำหนดดูตัวจิต จิตเป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้น ก็เป็นการกำหนดเข้ามาดูที่จิตของตนเอง

การกำหนดมาดูที่จิตของตนเองนี้ เมื่อกำหนดดูแล้วก็จะรู้สึกว่าจิตนี้เป็นจิตที่กวัดแกว่งดิ้นรน ห้ามยาก รักษายาก คอยที่จะออกไปรับอารมณ์ข้างนอกอยู่เสมอ ยากที่จะทำให้ตั้งมั่น ยากที่จะทำให้สงบได้ และที่จะให้เห็นความจริงเป็นเหตุปลงใจของตนลงไปตามความเป็นจริงด้วยแล้วก็ยิ่งเป็นการยาก ที่เป็นเช่นนี้

ก็เพราะว่ามี นิวรณ์ เครื่องกั้นจิต อยู่ในจิต เพราะฉะนั้นเมื่อกำหนดดูกาย กำหนดดูจิต สืบจากนั้นก็ให้กำหนดดู นิวรณ์ ซึ่งเป็นธรรมประการแรกในสติปัฏฐาน แต่ว่าเป็นอกุศลธรรมคือเป็นธรรมส่วนอกุศล นิวรณ์คือเครื่องกั้นจิต นั้นได้แก่

กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ

พยาบาท ความไม่ชอบใจในอารมณ์ที่ไม่ชอบ

ถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม

อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัย

โดยปกตินั้น บุคคลมักจะมองเห็นหน้าตาของอารมณ์ คือ เมื่อเห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นต้น จิตก็ออกรับรูป ออกรับเสียง ออกรับกลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทั้งหลาย อารมณ์เหล่านั้นเป็นที่ตั้งแห่งความยินดีพอใจ ก็เกิดความยินดี พอใจอยู่ในอารมณ์นั้น ติดอยู่ในอารมณ์นั้น, ชอบอยู่ในอารมณ์นั้น มองเห็นหน้าตาของอารมณ์นั้น มีอารมณ์นั้นเป็นสุภนิมิต คือ เป็นที่กำหนดของจิต ว่าเป็นของดีว่าเป็นของงาม เมื่อมีสุภนิมิต จิตก็เกิดมีความยินดีในสุภนิมิต มองเห็นหน้าตาของสุภนิมิต สุภนิมิตปรากฏเป็นตัวอยู่ในจิต สติก็ไปติดอยู่ที่สุภนิมิต หรือสุภนิมิตมาเป็นตัวปรากฏอยู่ในจิต มักจะเป็นดั่งนี้ เพราะไม่ได้มองเข้ามาดูหน้าตาของตัวกามฉันท์ในจิตของตน แต่ว่าไปเห็นหน้าของอารมณ์หรือว่าหน้าตาของสุภนิมิตนั้นซึ่งเป็นข้างนอก สติไปอยู่เสียที่โน่น ฉะนั้นก็ให้พักสติจากสุภนิมิตนั้น กลับเข้ามากำหนดดูให้เห็นหน้าตาของตัวกามฉันท์ในจิตของตนเอง เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วจึงจะชื่อว่าตั้งสติกลับเข้ามา และเมื่อตั้งสติกลับเข้ามาดูหน้าตา

ของกามฉันท์ที่จิตของตนเองแล้ว กามฉันท์คือความชอบนั้น เมื่อถูกดูเข้าด้วยสติ ก็จะสงบไป

ข้อที่สอง พยาบาทความไม่ชอบหรือความขัดเคืองโกรธแค้น โดยปกติบุคคลก็ออกไปเห็นหน้าตาของอารมณ์ที่ไม่ชอบ ท่านเรียกว่าปฏิฆนิมิต คือที่กำหนดจิตเป็นที่กระทบ จิตไปมองเห็นหน้าตาของปฏิฆนิมิตจะเป็นรูปเป็นต้นก็ตาม หรือว่าจะรวมกันเข้าเป็นบุคคลก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนี้ พยาบาท คือความโกรธแค้นขัดเคืองไม่ชอบก็บังเกิดขึ้น และยิ่งหน้าตาของปฏิฆนิมิตคือว่าส่วนที่ไม่ชอบนั้นชัดขึ้นเท่าไรโกรธก็มากขึ้นเท่านั้น มักจะไปมองเห็นอารมณ์ซึ่งเป็นตัวปฏิฆนิมิตในภายนอกนั้นเห็นหน้าตาของปฏิฆนิมิต สติไปอยู่ที่โน่น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ชักเอาโกรธเข้ามาสู่จิตและก็กระพือจิตให้โกรธยิ่งขึ้นแล.

๑๔ กันยายน ๒๕๐๕

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๑๔

วิธีกำจัดนิวรณ์

ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลจิตกำหนดธรรมที่พึ่งและกำหนดที่ตนเอง เพื่อให้เข้าใจธรรมและเข้าใจตนเอง กัมมัฏฐานนั้นแปลว่า ที่ตั้งของการงาน ใช้ทั่วไปก็มี เช่นการงานที่พึงทำตามอาชีพเป็นต้น ก็เรียกว่ากัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะว่าการงานทั้งปวงนั้น จะต้องมีที่ตั้ง มีการตั้ง เมื่อจะทำการงานอันใดจะต้องตั้งการงานอันนั้นไว้ที่การลงมือกระทำ และจะต้องมีการตั้ง คือ ต้องตั้งต้นกระทำ และกระทำสืบต่อไปจนสำเร็จ เพราะฉะนั้นการงานทุกอย่างก็เรียกว่าเป็นกัมมัฏฐาน ส่วนกัมมัฏฐานทางจิตใจนี้ ก็เป็นการงานอย่างหนึ่ง แต่ต่างจากการงานภายนอก เพราะจะต้องตั้งไว้ที่การปฏิบัติทางจิตหรือว่าตั้งไว้ที่จิต และตั้งไว้ในสติปัฏฐานตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ และจะต้องมีการตั้งต้นกระทำ คือกำหนดจิตพิจารณาในสติปัฏฐาน จับตั้งแต่กาย เวทนา จิต และธรรม โดยลำดับ หรือจับข้อใดข้อหนึ่งขึ้นตั้งสติพิจารณาก็สุดแต่จะพอใจ

ในการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นก็ต้องรวมจิตเข้ามาตั้งสติไว้ในบทที่พิจารณา แต่ว่ามักจะมีอันตรายเครื่องขัดขวางก็คือนิวรณ์ ตามที่ได้อธิบายแล้ว กล่าวโดยย่อเมื่อตั้งจิตเข้ามาในสติปัฏฐาน จิตก็มักจะแวบออกไปในอารมณ์ที่พอใจ และก็เกิดความพอใจในอารมณ์นั้น นี้ก็เป็นกามฉันท์ หรือว่าแวบออกไปในอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ที่ผูกใจอยู่ก็เกิดความไม่พอใจก็เป็นความพยาบาท หรือว่าเมื่อรวมจิต

เข้ามาให้สงบก็เกิดความง่วงขึ้นก็เป็นถีนมิทธะ หรือว่าถ้าไม่ง่วงก็ฟุ้ง คือใจคิดเลื่อยลอยออกไปก็เป็น อุทธัจจะ กุกกุจจะ หรือว่าเกิดความสงสัยขึ้น ก็เป็นวิจิกิจฉา

เรื่องความสงสัยนี้ก็ควรจะทำความเข้าใจเพิ่มเติม เรื่องที่สงสัยนั้นอาจจะเป็นปัญหาภายนอกที่เก็บติดมาในจิตใจอยู่อันยังแก้ไม่ตก จิตก็วกวนไปสู่ปัญหาเหล่านั้นและคิดหาทางออกจากปัญหาเหล่านั้น นั่นก็เป็นวิจิกิจฉาในภายนอก ถ้าปล่อยให้จิตออกไปคิดปัญหาตกค้างเหล่านั้นก็เป็นอันว่าไม่ได้ทำกัมมัฏฐาน เพราะไปมัวคิดอยู่ในเรื่องข้างนอก ฉะนั้นก็ต้องสละปัญหาเหล่านั้นไว้ก่อน ด้วยพยายามที่จะชักจิตกลับเข้ามาสู่ปัญหาภายใน

ปัญหาภายในนั้นก็คือปัญหาในกัมมัฏฐานที่เกี่ยวกับกัมมัฏฐานที่ปฏิบัติเช่นว่า อาจเกิดสงสัยขึ้นว่าปฏิบัติเพื่ออะไร จะได้ผลอะไร เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องแก้ คือคิดแก้ว่าการปฏิบัติในกัมมัฏฐานนั้น ก็เพื่อทำจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมถะ และให้เป็นวิปัสสนา คือรู้แจ้งเห็นจริง จิตสงบตั้งมั่นนี้ไม่ดีหรือ เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นนั้นไม่ดีหรือ เมื่อดูผลที่มุ่งหมายก็จะเห็นได้ว่าเป็นของดี ไม่ควรจะสงสัยว่าจะไม่ดี คราวนี้ถ้าสงสัยอีกว่าจะปฏิบัติไปได้หรือ ก็ต้องแก้เหมือนกัน คือพิจารณาให้เห็นว่าทุก ๆ คนก็สามารถจะปฏิบัติได้ ท่านที่ปฏิบัติได้มาแล้วทีแรกก็ยังไม่ได้มาก่อน เมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติไปก็จะค่อยได้ขึ้นโดยลำดับ เพราะฉะนั้นก็สามารถที่จะทำได้

คราวนี้ถ้าเกิดปัญหาขึ้นว่าจะขัดข้องกับการงานที่ทำหรือไม่ เช่นว่า จะทำให้เกิดเบื่อหน่ายอะไรไปหมด เห็นอะไรไม่ดีไม่งาม ไม่เป็นสุขเพลิดเพลินไปหมด อันนี้ก็ต้องคิดแก้เหมือนกัน คือ คิดพิจารณาว่ากิเลสในจิตใจของแต่ละคนนี้ ไม่ใช่ว่าเป็นของน้อย ไม่ต้องกลัวว่าจะหมดไป และถ้าหมดไปได้จริงก็เป็นการดี แต่ว่าเกรงว่าจะหมดไปยากนั้นเสียมากกว่า ฉะนั้นก็ไม่ต้องกลัวว่าจะเห็นอะไรไม่ดีไม่

งามไปหมด หรือจะหมดความเพลิดเพลินไปเสียหมด สิ่งเหล่านี้เป็นของที่หมดไปยาก ในการปฏิบัตินั้น ก็มุ่งเป็นการอบรอจิตให้มารู้จักกับความสงบและให้รู้จักกับความรู้ที่จะปลงโลกได้บ้างตามสมควร เมื่อจิตใจได้มาฝึกหัดให้ได้รู้จักกับภาวะดังกล่าว เวลาไปเผชิญเรื่องทั้งหลายภายนอก ก็จะได้มีที่หลบทุกข์และมีอุบายหรือเครื่องมือที่สำหรับจะปลงทุกข์ลงได้ กล่าวคือ เมื่อมีอะไรยุ่ง ๆ หนักเข้าก็หลบมาหาความสงบ มองออกไปข้างนอกยุ่งนักก็มองเข้ามาข้างในที่จิตทำจิตให้สงบ มองออกไปข้างนอกมีทุกข์มากนัก ก็มองเข้ามาข้างในดูให้เกิดตัวความรู้ที่จะปลงทุกข์เหล่านั้นให้ตกลงไป เมื่อจิตใจมีความสงบ มีความรู้ ก็ย่อมจะเห็นเหตุการณ์ทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นได้โดยรอบคอบ และสามารถที่จะใช้สติปัญญาแก้เหตุขัดข้องเหล่านั้นเอาตัวรอดได้โดยอุบายที่ชอบ เพราะฉะนั้นก็เป็นการสามารถที่จะแก้ปัญหาขัดข้องในภายนอกได้ด้วย เมื่อเกิดความสงสัยในการปฏิบัติดังกล่าวและคิดแก้ไปดังนี้ก็จะเห็นประโยชน์และก็จะสิ้นสงสัย

ถ้ามีปัญหาว่าจะปฏิบัติอย่างไร ก็ต้องแก้เหมือนกัน คือ ก็จะต้องทราบแบบตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ เหมือนอย่างจะเดินทางก็ต้องรู้ทางหรือว่ารู้แผนที่ ในการเรียนให้รู้แบบรู้ทางหรือรู้แผนที่ในการปฏิบัตินี้ ไม่ใช่เป็นของยาก ศึกษาเพียงเดี๋ยวเดียวก็รู้ทางปฏิบัติได้มาก แต่ว่าการที่จะดำเนินไปนั้นก็จะต้องใช้การกระทำและใช้เวลา ถ้าได้ปฏิบัติอยู่ถูกทาง ก็จะดำเนินไปได้โดยลำดับ เป็นของไม่ง่ายเป็นของไม่ยาก

ในการประกอบการงานภายนอกต่าง ๆ ก็จำเป็นที่จะต้องใช้ความสงบหรือใช้สมาธิและใช้ปัญญา เช่นว่าจะเขียนหนังสือแต่งหนังสือก็ดี จะทำการงานอะไรก็ดี จิตจะต้องตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ทำนั้น และก็จะต้องมีปัญญาคือความรู้อยู่ในที่จะกระทำนั้น ถ้าจิตมีนิวรณ์ก็เป็นอันตรายแก่การงานเหมือนกัน เช่นว่าจะทำการงานดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้าจิตแวบออกไปข้างนอกถึงอารมณ์ที่ชอบต่าง ๆ เกิด

ความชอบขึ้นก็ดี แวบออกไปในอารมณ์ที่ไม่ชอบ เกิดความไม่ชอบขึ้นก็ดี เกิดความง่วงท้อแท้ขึ้นก็ดี ใจฟุ้งก็ดี หรือว่าสงสัยลังเลเก็บเอาปัญหาข้างนอกเข้ามาประดังคิดก็ดี หรือว่าแก้ปัญหาที่ปฏิบัติอยู่ไม่ตกก็ดี ก็เป็นนิวรณ์ คือ ว่าเป็นอันตรายแก่การปฏิบัติงาน เพราะฉะนั้นแม้ในการงานภายนอกก็จะต้องกำจัดนิวรณ์ เมื่อมาปฏิบัติการงานในสติปัฏฐานซึ่งเป็นการปฏิบัติทางจิต ก็จะต้องกำจัดนิวรณ์เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะก็คือในเวลาที่นั่งปฏิบัติหรือว่ากระทำการปฏิบัติอยู่ ถ้าปล่อยให้นิวรณ์เข้ามากลุ้มรุม จิตก็เป็นสมาธิไม่ได้ เป็นอันตรายแก่สมาธิและเป็นอันตรายแก่ปัญญาหรือวิปัสสนา เพราะฉะนั้นแม้ชั่วเวลาที่ปฏิบัติอยู่ก็จะต้องระมัดระวังไม่ให้นิวรณ์บังเกิดขึ้น

ในเรื่องของนิวรณ์นี้ท่านสอนให้ระมัดระวังอารมณ์ อารมณ์ก็ได้แก่เรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริ เรื่องที่จิตหมกมุ่นถึงเป็นเรื่องรูป เรื่องเสียง เป็นต้น หรือว่ารวมกันก็เป็นบุคคลหรือเป็นวัตถุ เป็นต้น อารมณ์นี้เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าปล่อยจิตให้ท่องเที่ยวไปในอารมณ์ต่าง ๆ นิวรณ์ก็เข้ามา เพราะฉะนั้นก็ต้องกำหนดจิตเข้ามาในอารมณ์ของสติปัฏฐานที่เป็นอารมณ์ภายใน ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม ดังที่ได้อธิบายโดยลำดับ เมื่อหลบเข้ามาสู่อารมณ์ของสติปัฏฐานดังนี้ นิวรณ์ก็ไม่ได้โอกาสที่บังเกิดขึ้น ท่านเล่านิทานสำหรับเป็นข้อสาธกไว้มีความย่อว่า นกมูลไถซึ่งเป็นนกตัวเล็กและมีปกติจับอาศัยอยู่ที่ก้อนดินไถนา ในนาของชาวนา คราวหนึ่งได้บินออกไปในที่ไกล จึงถูกเหยี่ยวเฉี่ยวจับเอาได้และจะกินเป็นอาหาร นกมูลไถก็ร้องคร่ำครวญขึ้นว่า ถ้าได้อยู่ในที่ของเราแล้ว เราก็สามารถที่จะสู้ท่านได้ แต่ว่านี่ได้ออกไปพ้นจากที่อยู่ของตัวจึงได้ถูกท่านจับ นกเหยี่ยวก็ถามว่าที่ของเจ้าอยู่ที่ไหน นกมูลไถก็ตอบว่าอยู่ที่มูลไถ นกเหยี่ยวก็ปล่อยนกมูลไถไป บอกว่าให้กลับไปที่อยู่แล้วก็จะสู้กัน ถึงจะอยู่ที่ไหน ๆ เราก็จะเอาชนะให้ได้ นกมูลไถ

ก็บินกลับไปเกาะอยู่บนก้อนดินซึ่งเป็นมูลไถของชาวนา แล้วก็ร้องท้าเหยี่ยวให้ลงมาสู้กัน เหยี่ยวก็โฉบลงไปโดยแรง นกมูลไถก็ลงไปใต้ก้อนดิน เหยี่ยวเฉี่ยวลงไปโดยแรงก็กระทบกับก้อนมูลไถสิ้นชีวิต นกมูลไถก็ปลอดภัย พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนว่า ให้สาวกของพระองค์ส่งจิตให้เที่ยวไปในโคจร คือในอารมณ์ที่เป็นของพระบิดาคือของพระองค์ อย่าส่งจิตไปให้ท่องเที่ยวไปในอารมณ์ภายนอก ถ้าส่งจิตให้ท่องเที่ยวไปในอารมณ์ภายนอก มารก็จะได้อารมณ์ได้ช่องได้โอกาส ถ้าท่องเที่ยวไปในอารมณ์ที่เป็นของพระบิดาคือของพระองค์ มารก็จะไม่ได้ช่องไม่ได้โอกาส อารมณ์ที่เป็นของพระบิดานั้นก็คือสติปัฏฐาน ๔ คือส่งจิตให้ท่องเที่ยวอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต และในธรรม นี้เป็นนิทานที่ท่านเล่าไว้เปรียบเทียบเกี่ยวกับการปฏิบัติทางจิตอันเนื่องกับการรักษาอารมณ์

เมื่อได้ส่งจิตให้ท่องเที่ยวไปในสติปัฏฐานดังที่กล่าวมานี้ ถ้าจิตแวบออกไปในอารมณ์ภายนอก มารจับตัวได้ ได้ช่องได้โอกาสคือว่าเกิดทาง เกิดนิวรณ์ข้อใดข้อหนึ่งขึ้น ท่านก็สอนให้กลับเข้ามากำหนดดูที่จิตว่ามีนิวรณ์ข้อนี้ ๆ บังเกิดขึ้น และคิดหามูลเหตุว่าเพราะอะไร เท่ากับว่าตั้งวิจิกิจฉาขึ้น ตั้งปัญหาขึ้น และก็ต้องคิดแก้ แต่ว่าแก้ไปตามเหตุที่เกิด

พิจารณาดูตามเหตุที่เกิดก็จะพึงเห็นว่า เพราะจิตแวบออกไปข้างนอก เพราะฉะนั้นทางแก้ที่ง่ายที่สุดก็คือว่าชักจิตกลับเข้ามาข้างใน ในอารมณ์ของสติปัฏฐานตามเดิม

อีกประการหนึ่งก็พิจารณาอารมณ์ที่จิตแวบออกไปเหล่านั้น ให้เป็นสติปัฏฐานไปเสียด้วยคือว่า เมื่อจิตแวบออกไปในอารมณ์ข้างนอก ไปเห็นเป็นสุภนิมิต คือ เป็นที่กำหนดหมายว่าเป็นของดีของงาม เกิดความพอใจขึ้นก็ดี หรือว่าแวบออกไปในอารมณ์ข้างนอกปรากฏเป็นปฏิฆนิมิต เกิดหงุดหงิดไม่ชอบขึ้นก็ดี ก็

พิจารณาอารมณ์เหล่านั้นนั่นแหละสำทับลงไปให้เป็นสติปัฏฐาน คือ พิจารณาว่าอารมณ์เหล่านั้นก็เป็นกาย ถ้าเป็นบุคคลก็มีรูปกาย ซึ่งมีหายใจเข้า หายใจออก มีอิริยาบถ มีอาการ ๓๒ สรุปลงก็เป็นธาตุ เมื่อธาตุยังรวมกันอยู่ก็เป็นบุคคล เมื่อธาตุแตกสลายก็เป็นศพ ในที่สุดก็เป็นกระดูกผุป่นไปหมด พิจารณาให้เห็นแต่สักว่าเป็นกายอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาที่แท้จริงแม้ตัวของตนเอง กายอันนี้ก็อยู่ในลักษณะเช่นนั้นเหมือนกัน แต่ว่าเพราะจิตออกไปรับมาเป็นอารมณ์มากระทบใจ โดยที่แท้นั้น ก็เป็นตัวความสุขหรือเป็นตัวความทุกข์ที่บังเกิดขึ้นซึ่งเรียกว่าเวทนา เมื่ออารมณ์ที่มากระทบมาทำให้เป็นสุขก็ส่งไปปรุงจิตให้เกิดความยินดี ถ้าอารมณ์ที่มากระทบเป็นทุกข์ก็ส่งไปปรุงจิกให้เกิดความยินร้าย เพราะฉะนั้นโดยที่แท้ต้นทางก็คือว่า ตรงที่เป็นสุขหรือว่าเป็นทุกข์นี้เองอันปรากฏขึ้นที่ตนเอง แล้วก็ปรุงจิตตนเองให้ยินดีหรือยินร้าย ก็เป็นเรื่องที่ตนนั่นแหละปรุงขึ้นทั้งนั้น บุคคลหรือวัตถุซึ่งเป็นที่ตั้งของอารมณ์ก็เป็นเรื่องที่ผ่านพ้นไปแล้วทั้งนั้น คือ ว่าก็ได้เห็นแล้วได้ยินแล้วเป็นอดีตไปหมดแล้วจิตนี้ต่างหากที่เก็บเอามาปรุงจิตอยู่ให้เป็นอย่างไร คือว่าจิตยังไม่ปล่อย ยังจับเอาไว้มาเป็นนิมิตคือว่ายังเป็นภาพที่ผุดลอยอยู่ในจิต ภาพที่ผุดลอยอยู่ในจิตนั้นเป็นสุภนิมิตก็เกิดความยินดี เป็นปฏิฆนิมิตก็เกิดความยินร้าย และจิตนี้เองก็ยิ่งยึดภาพที่ปรากฏอยู่ในจิตนี้ให้แน่นเข้า เช่นว่าถ้าเป็นสุภนิมิตรก็คิดว่าดีว่างามอย่างนั้นๆ ความยินดีก็ทวีขึ้น ถ้าเป็นปฏิฆนิมิตก็ยิ่งคิดปรุงว่าไม่ดีอย่างนั้น ๆ ยังยึดยังจำเอาไว้ว่าเขาแสดงกิริยาอย่างนั้นเขาพูดว่าอย่างนั้น และยังคิดเลยต่อไปอีกเรียกว่าปั้นขึ้น ปั้นให้น่าเกลียดยิ่งขึ้น ก็ยิ่งเกิดความไม่พอใจมากขึ้น นี้เป็นภาพที่ปรากฏอยู่ในจิตที่จิตปั้นขึ้นสร้างขึ้น เพราะฉะนั้นก็ต้องดูลงไปให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเรื่องที่ใจของเรานั่นเองปั้นขึ้นทั้งนั้นแล้วก็เป็นนิมิตปรากฏขึ้นในใจของเรา.

แต่คราวนี้ทำไมจึงจะสร้างนิมิตตามสติปัฏฐานให้เป็นภาพปรากฏเด่นชัดขึ้นในจิตดั่งนี้ได้ เช่นว่าในการทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่ท่านสอนว่า ให้กำหนดนิมิตคือว่าที่กำหนดหมายของจิต ณ จุดที่ลมกระทบ กระทบที่ไหนเมื่อหายใจเข้า กระทบที่ไหนเมื่อหายใจออก ก็กำหนดให้นิมิตนั้นปรากฏขึ้น เช่นว่าที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายจมูก ให้กำหนดที่จุดนั้นเป็นนิมิต คือเป็นที่กำหนดหมายสำหรับตั้งจิต แต่ว่ากำหนดไว้ข้างนอกอย่างนั้นก็ยังเลือน ๆ ทำไมจึงจะให้เป็นนิมิตปรากฏเป็นภาพเด่นชัดขึ้นในจิตได้ เหมือนอย่างที่เป็นสุภนิมิตหรือว่าปฏิฆนิมิตนั้น เอานิมิตของลมนี้เข้ามาตั้งไว้แทนให้เป็นภาพปรากฏขึ้นในจิตให้แจ่มชัด เมื่อหายใจเข้าก็ให้รู้ เมื่อหายใจออกก็ให้รู้ ให้รู้เข้าไปถึงในจิต ให้นิมิตคือที่กำหนดลมที่กระทบนั้น ปรากฏเป็นภาพเด่นชัดขึ้นในจิตให้แทนที่ของสุภนิมิตหรือปฏิฆนิมิต เมื่อได้กำหนดให้เป็นนิมิตให้เด่นชัดขึ้นดั่งนี้ได้นั่นแหละ จิตจึงจะรวมเข้ามา ถ้าหากว่ายังเป็นนิมิตอยู่ข้างนอก ก็ยากที่จะรวมจิตเข้าได้ ก็จะต้องแวบออกไปคว้าเอาสุภนิมิตเข้ามาหรือปฏิฆนิมิตเข้ามา เมื่อสุภนิมิตหรือว่าปฏิฆนิมิตเข้ามาเต็มที่อยู่ในจิตแล้ว นิมิตของลมหายใจก็ไม่มีโอกาส ต้องถูกดันออกไปข้างนอก นิวรณ์เข้ามาอยู่ใกล้ชิดกว่า ก็เป็นอันว่ามาอยู่กับนิวรณ์ ปฏิบัติก็ปฏิบัติอยู่กับนิวรณ์ ก็เป็นสมาธิไม่ได้ เพราะฉะนั้นต้องขับไล่เอาสุภนิมิตหรือว่าปฏิฆนิมิตออกไปไว้ข้างนอก แล้วก็เอานิมิตของลมหายใจเข้ามาไว้แทนแล.

๑๕ กันยายน ๒๕๐๕

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๑๕

ประมวลและกระจายธรรมในหมวดเบญจขันธ์

วันนี้จักแสดงธรรม เป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางสมถะและวิปัสสนา การปฏิบัติทำจิตให้เป็นสมถะนั้น ก็คือทำจิตให้สงบจากอารมณ์ภายนอก และจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิตอันเกิดจากอารมณ์ภายนอกทั้งหลาย ด้วยวิธีทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ภายใน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำไว้ การปฏิบัติในวิปัสสนานั้น คือการน้อมจิตที่สงบนั้นพิจารณาเบญขันธ์ คือ สกลกายทั้งสิ้นนี้ อันประกอบกันโดยย่อก็เป็นนามรูป ให้รู้ตามลักษณะที่เป็นจริง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้และเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน วิปัสสนาจะบังเกิดก็ด้วยเห็นลักษณะดังกล่าวนี้แจ่มชัดจนบรรเทาหรือว่าละความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะทางปฏิบัติ ที่เป็นแบบปฏิบัติ อันเป็นหลักใหญ่ก็คือ สติปัฏฐาน ที่ตั้งของสติ หรือว่าความปรากฏของสติ ดังที่ได้แสดงอธิบายมาโดยลำดับ โดยปกติผู้ครองเรือนย่อมทำการทำงานคลุกเคล้าอยู่ด้วยอารมณ์ทางบ้านเรือน อันเกี่ยวกับการงานเป็นอันมาก จิตนี้ก็ออกไปรับอารมณ์เหล่านั้น เพื่อพิจารณาประกอบการงานบ้าง และอารมณ์ที่บางทีไม่ต้องการจะรับ แต่ว่าเพราะมองเห็นเพราะได้ยิน เป็นต้น จึงเป็นอารมณ์เข้ามารบกวนจิตใจ ให้บังเกิดความยินดีบ้างความยินร้ายบ้าง รวมความเข้าแล้วก็ย่อมคลุกเคล้าอยู่ด้วยอารมณ์ข้างนอก กับภาวะของจิตที่บังเกิดเนื่องมาจากอารมณ์ข้างนอกนั้นอยู่เป็นอันมาก ฉะนั้นเมื่อ

มาอบรมการปฏิบัตินี้ก็พึงสละอารมณ์ข้างนอกเหล่านั้น ไม่ให้มาเป็นกังวล และเปลี่ยนมาตั้งจิตไว้ในทางปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ถือเอาทางปฏิบัตินั้นเป็นอารมณ์

ได้แสดงวิธีตั้งสติในกาย ในเวทนา ในจิตและในธรรม ซึ่งเริ่มด้วยข้อนิวรณ์มาแล้ว ในวันนี้จะแสดงอธิบายในหมวดเบญจขันธ์ เบญจขันธ์นั้นเป็นธรรมที่กล่าวถึงในเทศนาในบทความธรรมอยู่เนืองนิจ การฟังธรรมจะเข้าใจก็ต้องเข้าใจในเรื่องของเบญจขันธ์ การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน จะปฏิบัติธรรมให้ได้ผลก็พึงเข้าใจเรื่องของเบญจขันธ์ก่อน เมื่อเข้าใจแล้ว การปฏิบัติทางวิปัสสนาจึงจะดำเนินไปได้

เบญจขันธ์นี้บาลีว่า ปัญจขันธ์ แปลว่า กองทั้ง ๕ ได้แก่รูปขันธ์ กองรูป, เวทนาขันธ์ กองเวทนา, สัญญาขันธ์ กองสัญญา, สังขารขันธ์ กองสังขาร, วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ

รูปขันธ์ กองรูป รูปก็หมายถึงรูปกายอันนี้ ซึ่งเมื่อจำแนกออกไปแล้วก็เป็น ๒ หมวด ได้แก่มหาภูตรูปหมวดหนึ่ง อุปาทายรูปหมวดหนึ่ง มหาภูตรูปแปลว่า รูปที่เป็นใหญ่ หมายถึงธาตุทั้ง ๔ หรือ ธาตุ ๕ อันเป็นลักษณะเป็นที่ประมวล ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และอากาศธาตุคือช่องว่าง รูปส่วนที่เข้มแข็ง ก็รวมเป็นธาตุดิน รูปส่วนที่เอิบอาบก็รวมเป็นธาตุน้ำ รูปส่วนที่อบอุ่นก็รวมเป็นธาตุไฟ รูปส่วนที่พัดไหวก็รวมเป็นธาตุลม ช่องว่างบรรดามีในร่างกายอันนี้ก็รวมเป็นธาตุอากาศ หมวดสำหรับเป็นที่รวมนี้เรียกว่ามหาภูตรูป อุปาทายรูป รูปอาศัย ก็ได้แก่รูปที่เป็นส่วนอาศัยอยู่ในมหาภูตรูป เป็นต้นว่าจักขุปสาท ประสาทตา โสตปสาท ประสาทหู ฆานปสาท ประสาทจมูก ชิวหาปสาท ประสาทลิ้น กายปสาท ประสาทกาย บรรดารูปที่อาศัยอยู่เหล่านี้ เรียก

ว่าเป็นอุปาทายรูป รูปอาศัย, รวมมหาภูตรูป อุปาทายรูป เข้าด้วยกันเป็นรูปขันธ์ กองรูป

เวทนาขันธ์ กองเวทนา เวทนาได้แก่ความรู้สึกเสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลางๆไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง รวมเข้าก็เป็นเวทนาขันธ์ กองเวทนา

สัญญาขันธ์ กองสัญญา สัญญาก็ได้แก่ความจำได้หมายรู้ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสิ่งที่กายถูกต้อง และจำเรื่องราวที่ใจคิดนึก รวมเข้าก็เป็นสัญญาขันธ์ กองสัญญา

สังขารขันธ์ กองสังขาร สังขารในที่นี้ได้แก่ความคิดปรุง หรือความปรุงคิด เรียกว่าสัญเจตนาก็ได้ คือความคิดปรุงในรูปบ้าง ในเสียงบ้าง ในกลิ่นบ้าง ในรสบ้าง ในโผฏฐัพพะบ้าง ในเรื่องที่ใจคิดนึกบ้าง รวมเข้าก็เป็นสังขารขันธ์ กองสังขาร

วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ วิญญาณในที่นี้ได้แก่ความรู้สึกเห็นรูปทางตา ความรู้สึกได้ยินเสียงทางหู ความรู้สึกได้กลิ่นทางจมูก ความรู้สึกได้รสทางลิ้น ความรู้สึกถูกต้องสิ่งที่ถูกต้องทางกาย ความรู้สึกรู้เรื่องที่คิดนึกทางใจ รวมเข้าก็เป็นวิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ

ขันธ์ทั้ง ๕ เหล่านี้รวมเรียกว่าปัญจขันธ์ หรือเบญจขันธ์ กองทั้ง ๕ ย่อลงก็เป็นรูปหนึ่ง นามหนึ่ง, รูปขันธ์ก็เป็นรูป, เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ รวมเข้าก็เป็นนาม คำว่ารูปนั้นแปลว่าสิ่งที่พึงย่อยยับไปได้ เพราะว่ารูปทั้งหมดจะเป็นอุปาทายรูปหรือมหาภูตรูป ก็เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและเสื่อมสิ้นไปจึงเป็นสิ่งที่เรียกว่าย่อยยับไปได้ ส่วนนามแปลว่าน้อมไป ในภาษาไทยใช้หมายความว่าชื่อ อย่างชื่อนั้น ชื่อนี้ ก็เรียกว่ามีนามนั้นมีนามนี้ อีกอย่างหนึ่งก็เข้าใจกันว่าสิ่งที่ไม่มีรูปก็เรียกว่าเป็นนาม แต่ตามศัพท์แล้วคำว่า นาม แปลว่า

น้อมไปในทางปฏิบัตินั้น การที่จะกำหนดให้รู้หน้าตาของเบญจขันธ์ที่ย่อลงเป็นนามรูปก็พึงเข้าใจถึงเรื่องกายและจิตตามคติทางพระพุทธศาสนาโดยย่อ

บุคคลนี้มีกายและจิตอาศัยกันอยู่ ทุก ๆ คนย่อมมีกายและจิตอยู่ด้วยกัน กายก็ได้แก่รูปกายอันนี้ ส่วนจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่อาศัยอยู่ในกายอันนี้ ไม่มีสรีรสัณฐานแต่ว่ามีคูหาคือกายนี้เป็นที่อาศัย จิตจะอยู่ที่ไหนในกายอันนี้ไม่เป็นข้อสำคัญในการปฏิบัติ ข้อสำคัญในการปฏิบัตินั้นก็คือ การกำหนดดูจิตดังที่แสดงไว้ในหมวดจิตตานุปัสสนา คือจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็ให้รู้ จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็ให้รู้ เมื่อกำหนดดูก็รู้ได้ว่าจิตเป็นอย่างไร เพราะความยินดีหรือความยินร้ายหรือความหลงงมงาย เมื่อกำหนดดูที่จิตของตนก็รู้ได้ว่าตนมีอยู่หรือไม่มี ยินดีเป็นอย่างไร ยินร้ายไม่ชอบใจเป็นอย่างไร หลงเป็นอย่างไร กำหนดดูก็รู้ได้ สิ่งที่กำหนดดู ที่มีความยินดี ความยินร้าย ความหลงงมงายหรือไม่มีนั้นแหละ เรียกว่าจิต และจิตนี้เมื่อมาทำความสงบกำหนดอยู่ในอารมณ์อันเดียวก็มักจะดิ้นรน กวัดแกว่ง กระสับกระส่าย ออกไปในอารมณ์ข้างนอกตามที่จิตปรารถนาพอใจ สิ่งที่กำหนดทำให้สงบ และสิ่งที่ดิ้นรนกวัดแกว่งออกไปนั้นแหละเรียกว่าเป็นจิต เพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติก็ไม่ต้องไปค้นหาว่าจิตอยู่ที่ไหนรูปร่างเป็นอย่างไร แต่ว่าต้องการให้กำหนดดูจิตที่มีอาการดังกล่าวนั้น และกำหนดทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ซึ่งทุก ๆ คนสามารถที่จะกำหนดได้ด้วยสติ และด้วยปัญญา

สติคือความระลึก ปัญญาคือความรู้ รวมเรียกเข้าก็เป็นความระลึกรู้ ทุก ๆ คนย่อมสามารถที่จะกำหนดดูจิตว่าเป็นอย่างไร สามารถที่จะใช้สติปัญญาจับจิตของตนได้ทั้งที่ไม่มีรูปร่างสัณฐาน แต่ว่าต้องใช้สมาธิ เมื่อใช้สมาธิก็จับจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ หรือจะเรียกว่าใช้สติปัญญาคือตัวระลึกรู้ดังกล่าวนั้นก็ได้ เพราะฉะนั้นเมื่อสามารถที่จะจับจิตของตนได้ด้วยสมาธิ หรือว่าด้วยตัวสติปัญญา

ดังกล่าวมานี้ก็เป็นว่าใช้ได้ จิตดังกล่าวมานี้เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนอบรมได้ และสามารถที่จะให้ตั้งไว้ในทางที่ถูกได้ เมื่ออบรมจิตฝึกจิตตั้งจิตไว้ในทางที่ถูกก็ย่อมจะเป็นเหตุให้บังเกิดผลดีหาประมาณไม่ได้ แต่ว่าถ้าตรงกันข้าม จับจิตไว้ไม่ได้ เป็นไปในอำนาจของจิต ตั้งจิตไว้ในทางที่ผิด ก็ย่อมจะเป็นเหตุให้บังเกิดผลร้ายหาประมาณไม่ได้เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงมุ่งปฏิบัติอบรมฝึกฝนจิตเป็นประการสำคัญ เพื่อให้จิตนี้มีธรรมเป็นกำลังในอันที่จะป้องกันต่อสู้กับกิเลสมารทั้งหลาย ซึ่งจะชักนำไปในทางที่ผิด เมื่อจิตประกอบด้วยพลังหรือกำลังคือธรรมเช่นสมาธิหรือสติปัญญา ก็ย่อมจะชักนำไปในทางที่ดีที่ชอบ ให้เกิดผลดีไม่มีประมาททั้งในทางคดีโลกและทั้งในทางคดีธรรม

แต่ว่าจิตนี้ท่านแสดงว่ามีปกติออกรับอารมณ์ คือ รูป เสียง เป็นต้น ทาง-ตา ทางหู เป็นต้น เมื่อไม่ออกรับอารมณ์ก็เป็นจิตที่อยู่ในภวังค์, ภวังค์ได้แก่องค์ของภพ หมายความว่า จิตที่ไม่ขึ้นสู่อารมณ์ โดยปกติเมื่อตื่นอยู่จิตนี้ขึ้นสู่อารมณ์ คือว่าออกรับอารมณ์อยู่เสมอจนถึงหลับไป จิตที่ตกภวังค์นั้นจะพึงสังเกตได้ในขณะที่จะหลับ เมื่อยังผูกพันอยู่กับอารมณ์คือคิดไปถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็หลับไม่ลง เมื่อจิตปล่อยอารมณ์ ความหลับก็บังเกิดขึ้นในระยะนั้น ครั้นตื่นขึ้นก็ออกรับอารมณ์ไปใหม่ จิตที่หยุดรับอารมณ์นั้นเรียกว่า จิตลงสู่ภวังค์ จะพึงสังเกตได้ในขณะดังที่กล่าวมานั้น

จิตที่ออกจากภวังค์ คือว่าออกรับอารมณ์ กิริยาที่จิตออกรับอารมณ์นั้นเรียกว่า นาม คือว่าน้อมออกไป เมื่อจิตน้อมออกไปรับอารมณ์ขั้นที่ ๑ ก็เห็นรูป ได้ยินเสียง ตามแต่อารมณ์ที่มากระทบ ในเมื่อรูปกับตาประจวบกัน จิตก็น้อมออกได้ยินเสียงดังนี้ เป็นต้น การเห็นรูป การได้ยินเสียงนั้น ไม่ใช่ว่าตาเห็น หรือว่าหูได้ยิน แต่ความจริงจิตเองต่างหากเป็นผู้ที่ออกไปเห็น ไปได้ยิน

ถ้าจิตไม่ออกไปเห็น ไม่ออกไปได้ยิน ถึงรูปกับตาจะประจวบกันสักเท่าไร เสียงกับหูประจวบกันสักเท่าไร ก็ไม่สามารถที่จะเห็นได้ ตาหรือหูเป็นต้นนั้น เป็นเพียงทวารคือเป็นทางหรือเป็นอายตนะคือเป็นที่ต่อเท่านั้น เป็นทวารก็คือเป็นช่องทางที่จิตจะออกไปเห็น ออกไปได้ยิน เป็นอายตนะก็เป็นที่ต่อสำหรับที่จิตจะออกไปต่ออารมณ์คือรูปเสียงเป็นต้น เพราะฉะนั้นจิตนี้เองจึงเป็นตัวผู้ออกไปเห็นรูป ออกไปได้ยินเสียง การเห็นรูป การได้ยินเสียงเป็นต้นนี้แหละ เรียกว่าวิญญาณ เป็นขั้นที่ ๑. เมื่อเป็นวิญญาณคือว่าเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นขั้นที่หนึ่งแล้ว ขั้นที่สองก็คือเป็นเวทนา คือเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือเป็นไม่ทุกข์ไม่สุขตามแต่อารมณ์เหล่านั้น ขั้นที่ ๓ ก็เป็นสัญญาคือจำได้หมายรู้ ขั้นที่ ๔ ก็เป็นสังขาร คือ ความคิดปรุงหรือความปรุงคิด

เพราะฉะนั้นกิริยาที่จิตออกไปรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นั้น จึงเป็น ๔ ชั้นหรือ ๔ ขั้น ขั้นที่ ๑ ก็ไปเห็นหรือไปได้ยินก่อน, ขั้นที่ ๒ ก็ไปเป็นสุขหรือไปเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข. ขั้นที่ ๓ ก็จำได้หมายรู้, ขั้นที่ ๔ ก็คิดปรุงหรือว่าปรุงคิด เพราะฉะนั้นเมื่อแสดงตามลำดับที่จิตน้อมออกไปรู้อารมณ์ข้างนอกนี้จึงเป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร, เมื่อถึงสังขารแล้วคือว่าคิดปรุงหรือว่าปรุงคิด เมื่อคิดปรุงหรือปรุงคิดไปก็รู้ไปตามที่คิดปรุงหรือปรุงคิดนั้นด้วย ตัวรู้นั้นก็วนมาเป็นวิญญาณเข้าอีก และเมื่อรู้ไปก็เป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไปด้วย ก็วนมาเป็นเวทนาเข้าอีก และก็จำหมายไปด้วย ก็เป็นสัญญาเข้าอีก แล้วก็คิดปรุงต่อไปอีกก็เป็นสังขารเข้าอีก จนกว่าจะสิ้นกระแสของอารมณ์นั้น จิตก็กลับมาตกภวังค์เสียคราวหนึ่ง ครั้นประจวบกับอารมณ์ข้างนอกอย่างอื่น จิตก็วิ่งออกไปเป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขารอีกคราวหนึ่ง เหมือนอย่างว่าได้ยินเสียงรถแล่นอยู่ข้างนอก จิตแวบออกไปที่เสียงรถนั้น ได้ยินนั้นก็เป็นวิญญาณ แล้วก็รู้สึกว่าหนวกหูหรืออย่างไรนั้นก็เป็นเวทนา

จำได้ก็เป็นสัญญา คิดถึงเรื่องรถก็เป็นสังขาร และถ้ายังคิดต่อไปก็มาเป็นตัววิญญาณ มาเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขารเข้าอีก ก็เป็นวงกลมอยู่ดังนี้ในเรื่องนั้น และเมื่อจิตกลับเข้ามาฟังธรรมที่อบรมนี้ ได้ยินก็เป็นวิญญาณ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์อย่างใดในเสียงนั้นก็เป็นเวทนา จำได้ก็เป็นสัญญา คิดปรุงไปตามธรรมก็เป็นสังขาร และถ้ายังไม่หยุดก็กลับมาเป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา สังขาร เข้าอีก เรื่องเดียวคิดไปมาก นามธรรมทั้ง ๔ นี้ ก็เป็นวงกลมอยู่มาก แต่เมื่อเปลี่ยนเรื่องใหม่ ก็กลับมาตั้งต้นใหม่ เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาดูแล้ว จิตนี้จึงออกรับอารมณ์ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ หรือเมื่อกล่าวตามลำดับที่เกิด ก็เป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขารอยู่ไม่รู้กี่ร้อยกี่พันครั้ง ตั้งแต่ตื่นนอนเช้ามาจนบัดนี้ เพราะว่า เมื่อมีอารมณ์มาประจวบทางทวาร หรือทางอายตนะอย่างหนึ่ง ๆ จิตก็ออกรับ เป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร กันอย่างหนึ่ง ๆ มีอารมณ์มา จิตก็ออกรับใหม่ เพราะฉะนั้น นามธรรมเหล่านี้จึงเกิดดับ ๆ อยู่ในเรื่องหนึ่ง ๆ ไม่รู้ว่าเท่าไหร่ครั้งในวันหนึ่ง ๆ และรวดเร็วมาก ต้องใช้ความกำหนดอย่างละเอียด และในเบื้องต้นก็ต้องกำหนดตามหลัก เพียงแต่จะกำหนดให้ทัน ว่าตอนไหนเป็นวิญญาณ ตอนไหนเป็นเวทนา ตอนไหนเป็นสัญญา ตอนไหนเป็นสังขารในเรื่องหนึ่ง ๆ ก็เป็นการกำหนดให้ทันได้ยาก

เบญจขันธ์ หรือนามรูปนี้ เป็นธรรมที่ควรกำหนดให้รู้ลักษณะหน้าตา และก็พึงใช้ในการปฏิบัติ เมื่อจะแสดงให้เชื่อมกันกับนิวรณ์ หรือให้เชื่อมกันกับสติปัฏฐานดังที่แสดงมาแล้ว ก็พึงกำหนดแปลนิวรณ์นั้นให้เป็นเบญจขันธ์ไป ดังเช่นกามฉันท์ความพอใจในอารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ พยาบาทความไม่ชอบใจความโกรธแค้นขัดเคือง เป็นต้น ซึ่งเป็นนิวรณ์เครื่องกั้นจิตไม่ให้เป็นสมาธิ ไม่ให้บรรลุคุณความดีที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อกามฉันท์ ความพอใจในอารมณ์

ที่น่าใคร่น่าปรารถนาบังเกิดขึ้น ก็พิจารณาดูว่า ความพอใจนี้ พอใจในอะไร ก็พอใจอยู่ในรูปเสียงเป็นต้น รูปเสียงเป็นต้นนั้นเข้ามาสู่จิตทางไหน ก็เข้ามาสู่จิตทางตา ทางหู เป็นต้น คือว่าได้เห็นรูปบ้าง ได้ยินเสียงบ้าง ก็เกิดความพอใจ หรือถ้าตรงกันข้ามก็เกิดความขัดใจไม่ชอบ ก็พิจารณาลงไปว่า รูป เสียง พร้อมทั้ง ตา หู เป็นต้นนั้นนั่นแหละเป็นรูปขันธ์ กองรูป คราวนี้ถ้าลำพังแต่รูป เสียง ลำพังแต่ตา หู เท่านั้น ก็เข้ามาสู่จิตไม่ได้ จิตจะต้องออกไปได้ยิน ออกไปเห็น คือไปเห็นทางตา ไปได้ยินเสียงทางหู ก็กำหนดลงไปว่า การเห็น การได้ยิน นั่นแหละเป็นวิญญาณ คราวนี้ก็กำหนดต่อไปว่า ถ้าลำพังแต่เห็น ลำพังแต่ได้ยิน ก็เห็นไป ได้ยินไป ก็ยังเกิดอะไรต่อไปอีกไม่ได้ เพราะฉะนั้น การเห็นการได้ยินนั้น จะต้องมาก่อให้เกิดเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ขึ้นด้วย ที่รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ในสิ่งที่เห็นสิ่งที่ได้ยินนั้นก็เป็นเวทนา ถ้าลำพังเพียงเวทนาเท่านั้นก็ยังไม่เป็นอะไร จะต้องจำได้ด้วยคือ จำรูป จำเสียงนั้นได้ ความจำนั้นก็เป็นสัญญา และก็ไม่เพียงแต่จำเท่านั้นจะต้องมีความคิดปรุงไปตามความจำนั้นด้วย คือคิดปรุงไปในรูป ในเสียง เป็นต้น คิดปรุงไปในทางชอบก็เกิดกามฉันท์ความพอใจ คิดปรุงไปในทางไม่ชอบก็เกิดความพยาบาท ความขัดใจไม่ชอบ เพราะฉะนั้น ความคิดปรุงนั้นแหละก็เป็นตัวสังขาร ความชอบใจ ความพอใจ หรือความไม่ชอบใจ ความขัดใจนั้น ก็เป็นตัวสังขารเหมือนกัน คือว่าเป็นผลที่เกิดจากความที่คิดปรุงขึ้น ซึ่งจิตนี้เองทั้งนั้นเป็นตัวคิดให้บังเกิดขึ้น ถ้าคิดแยกออกไปเสียเช่นนี้ว่า อารมณ์ที่มาประสบและจิตที่เกิดความพอใจ ความขัดใจอันตรงกันข้าม ซึ่งเป็นตัวนิวรณ์ทั้งหลายนั้น โดยที่แท้ก็เป็นรูปขันธ์ เป็นวิญญาณขันธ์ เป็นสัญญาขันธ์ เป็นสังขารขันธ์, แม้ตัวนิวรณ์เองก็เป็นสังขารขันธ์ คือว่า เป็นผลที่เกิดจากความคิดปรุงหรือความปรุงคิด นี้ก็เป็นตัวสังขาร ความปรุง ด้วยเหมือนกัน คือว่าจิตใจอันนี้คิดปรุงขึ้น ปรุงให้เป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเมื่อคิดแปลธรรมที่บังเกิดแก่ใจ ซึ่งเป็นตัวกิเลส แปลเข้าในเบญจขันธ์ คือสักแต่ว่าเป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ ดังกล่าวมานี้ ก็เป็นอันกระจายกิเลสออกไป ก็เป็นทางที่จะทำให้นิวรณ์ที่บังเกิดขึ้นในจิตใจนี้แตกกระจายออกไปได้ คือไปเป็นเบญจขันธ์ และก็พิจารณาจับแต่รูปขันธ์ขึ้นมา รูปขันธ์นั้นก็เป็นกาย ในหมวดกายานุปัสสนา, พิจารณาดูกาย ก็พิจารณารูปขันธ์ โดยเป็นกายานุปัสสนา ซึ่งก็ประมวลเข้าในกายอันนี้ ซึ่งมีหายใจเข้าหายใจออก มีอิริยาบถ ประกอบด้วยอาการ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ประมวลเข้าก็เป็นธาตุ เมื่อธาตุยังรวมกันอยู่ก็เป็นกายที่มีชีวิต เมื่อธาตุนี้แตกสลาย ก็เป็นกายที่สิ้นชีวิต ในที่สุดก็เป็นกระดูกผุป่นหมดไป เพราะฉะนั้นก็คิดปลงลงไป ปลงอารมณ์ที่เป็นต้นทางของกิเลสนั้นเข้าในหมวดกาย หรือว่าในหมวดรูปขันธ์ ซึ่งตั้งต้นก็มี เกิด แล้วลงท้ายด้วยมีดับ สลายไปหมด, เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เหมือนกัน ก็เป็นอันว่าใช้ประมวลธรรมเข้าในเบญจขันธ์ หรือว่ากระจายธรรมออกไปในเบญจขันธ์ ปลงเข้าในเกิด – ดับ นิวรณ์ก็จะดับลงไปด้วยกัน.

๒๒ กันยายน ๒๕๐๕

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๖

ใช้เบญจขันธ์เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม

วันนี้ จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางสมถะ และวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ การปฏิบัติตามสติปัฏฐานนั้น เป็นการปฏิบัติทางสมถะด้วย วิปัสสนาด้วย ประกอบกัน ในเบื้องต้นเมื่อปฏิบัติ พิจารณากาย เวทนา จิต เป็นทางสมถะคือทำจิตให้สงบตั้งมั่น แต่เมื่อเข้าหมวด ธรรมานุปัสสนาพิจารณาธรรม ในหมวดนิวรณ์ก็เป็นทางสมถะ แต่เมื่อเข้าหมวด เบญจขันธ์ ก็เป็นการปฏิบัติทางวิปัสสนา ประกอบเข้าอีกด้วย เพราะมุ่งใช้ปัญญา พิจารณาให้เห็นความจริง ในเบื้องต้นก็พึงกำหนดทำความเข้าใจในเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นวัตถุที่พึงพิจารณาและทำความรู้จักในเบญจขันธ์ที่ตนเอง ได้แสดงเรื่อง เบญจขันธ์คราวหนึ่งแล้ว ในวันนี้จะได้กล่าวเพิ่มเติมทางพิจารณาของท่านผู้มุ่ง ปฏิบัติอีกต่อไป

เบญจขันธ์กองทั้ง ๕ อันทุก ๆ คนมีอยู่ด้วยกันนี้ ท่านเรียกว่าเป็นอุปาทานขันธ์ แปลว่าขันธ์เป็นที่ยึดถือ เพราะทุก ๆ คนย่อมมีความยึดถืออยู่ใน เบญจขันธ์นี้ว่า เป็นอัตตาคือเป็นตัวเป็นตน ดังที่แสดงไว้ในอนัตตลักขณสูตรว่า เป็นของเราเป็นตัวตนของเรา โดยความก็คือเป็นที่ยึดถือว่าเป็นเรา เพราะฉะนั้น ความรู้สึกยึดถือว่าเป็นเรานี้ จึงมีอยู่ที่รูปขันธ์ว่า รูปขันธ์เป็นเรา มีอยู่ที่มีเวทนาขันธ์เป็นต้นว่า เวทนาขันธ์เป็นเรา สัญญาขันธ์เป็นเรา สังขารขันธ์เป็นเรา

วิญญาณขันธ์เป็นเรา, ความเป็นเรานี้ก็ยึดถืออยู่ที่เบญจขันธ์นี้เท่านั้น เพราะในสกลกายทั้งสิ้นนี้ นอกจากเบญจขันธ์ก็ไม่ปรากฏมีอะไรเป็นที่ยึดถือ โดยทั่วไปจึงยึดถืออยู่ที่เบญจขันธ์นี้ คือตัวเราก็อยู่ที่เบญจขันธ์นี้

ได้กล่าวแล้วว่าในการทำความเข้าใจเบญจขันธ์นั้น ก็ให้เข้าใจคติทางพระพุทธศาสนาที่แสดงถึงกายและจิต, กายก็คือรูปขันธ์อันนี้ ซึ่งเรียกว่าเป็นรูปกาย, จิตอาศัยอยู่ที่รูปกายอันนี้ และจิตนี้ออกรับรู้อารมณ์ภายนอกต่าง ๆ ก็อาศัยกายหรือรูปขันธ์อันนี้ และก็ออกไปรับรู้อารมณ์นั้นโดยปรากฏเป็นนามขันธ์ทั้ง ๔ โดยลำดับ นามขันธ์นั้นจึงเป็นอาการของจิตที่น้อมออกไปรับรู้อารมณ์ ถ้าเทียบจิตเหมือนอย่างบุคคล ก็เหมือนอย่างบุคคลเดินออกไป ๔ ก้าว กิริยาเดินของบุคคลนั้นไม่ใช่เป็นตัวบุคคล แต่ว่าเป็นอาการของบุคคลที่เดินออกไป ๔ ก้าว นามทั้ง ๔ นั้นก็เป็นเช่นเดียวกัน ไม่ใช่เป็นตัวจิต แต่เป็นอาการของจิตที่ออกไป ๔ ขั้น ขั้นที่หนึ่งก็เป็นวิญญาณ ขั้นที่สองก็เป็นเวทนา ขั้นที่สามก็เป็นสัญญา ขั้นที่สี่ก็เป็นสังขาร เพราะฉะนั้นเมื่อสรุปลงแล้วความสำคัญก็อยู่ที่จิตนี้เอง ซึ่งอาศัยกายออกรับรู้อารมณ์โดยอาการเป็น ๔ ขั้นดังที่กล่าวมาแล้ว ในการรับรู้อารมณ์ทั่วไปโดยปกติของบุคคล จิตก็ต้องอาศัยกายแสดงอาการออกเป็นนามธรรมดังกล่าว ในการปฏิบัติธรรม จิตก็ต้องอาศัยกายแสดงอาการออกเป็นนามธรรมปฏิบัติธรรมเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นเบญจขันธ์จึงเป็นเครื่องมือที่อาศัยสำหรับประกอบกรรมทั้งปวง ทั้งที่เป็นกุศลคือส่วนดี ทั้งที่เป็นอกุศลคือส่วนชั่ว และทั้งที่เป็นส่วนกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว ถ้าเบญจขันธ์บกพร่องก็ไม่สามารถที่จะประพฤติได้ทั้งความดีทั้งความชั่ว ต้องอาศัยเบญจขันธ์ประพฤติปฏิบัติ

ในการที่จิตออกรับอารมณ์ของบุคคลโดยปกติ จิตนี้ ก็อาศัยรูปกายหรือรูปขันธ์อันนี้ที่เป็น มหาภูตรูป รูปที่เป็นใหญ่ และที่เป็น อุปาทายรูป รูปอาศัย

โดยเฉพาะก็คืออาศัยประสาททั้ง ๕ คือ จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ออกรับอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะอันได้แก่สิ่งที่กายถูกต้อง ทางทั้ง ๕ นี้เป็นทวาร คือเป็นประตูชั้นนอก และยังมีทวารคือประตูชั้นใน ซึ่งได้แก่ มนะ ซึ่งนับว่าเป็นทวารข้อที่ ๖ หรือเป็นอายตนะข้อที่ ๖

ถ้าจะคิดเปรียบขึ้นเองตามอธิบายไว้ในอภิธรรม จิตก็เหมือนอย่างว่าผู้อยู่ในห้องชั้นใน ซึ่งมีประตูหนึ่งประตู และห้องชั้นในนี้ก็อยู่ในห้องชั้นนอก ที่มีประตูอีก ๕ ประตู ห้องชั้นนอกที่มีประตู ๕ ประตูนี้ ก็ได้แก่ประตู คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ซึ่งเป็นประสาททั้ง ๕ ส่วนห้องชั้นในที่มีประตูเดียวก็ได้แก่มโน หรือ มนะ, จิตอยู่ในห้องชั้นในซึ่งอยู่ในห้องชั้นนอกอีกชั้นหนึ่ง อารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามานั้น ก็เข้ามาทางประตูชั้นนอกทั้ง ๕ แล้วก็ต้องเข้ามาสู่ประตูชั้นในจึงจะเข้าถึงจิต หรือว่าจิตจะออกรับอารมณ์ ก็ต้องผ่านประตูชั้นในและออกรับทางประตูชั้นนอกทั้ง ๕ นั้น ส่วนอารมณ์ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้วก็เท่ากับว่าเก็บไว้ในห้องแล้ว เพราะฉะนั้น ก็ผ่านเข้าประตูชั้นในคือ มนะ ได้ทีเดียว อันได้แก่ ธัมมารมณ์ อารมณ์คือเรื่องราว ก็หมายถึงเรื่อง รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้นที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีต

มนะซึ่งเป็นประตูชั้นในนี้ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้ทรงสันนิษฐานเทียบไว้ว่าดูมีหน้าที่คล้ายกับมันสมอง

แต่จะเป็นอย่างไรก็ตาม ท่านก็ได้อธิบายถึงทางเข้าของอารมณ์ไว้ดังนี้ จิตนี้อาศัยกายดังที่กล่าวมา และโดยเฉพาะก็คืออาศัยอุปาทายรูป อันได้แก่ ทวารของห้องชั้นนอกทั้ง ๕ รับอารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ในการออกรับอารมณ์นั้น ขั้นแรกก็ออกไปเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส

และได้รู้สึกถูกต้องสิ่งที่กายถูกต้องเรียกว่า วิญญาณ แล้วก็เป็นเวทนาความเสวยอารมณ์เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข แล้วก็เป็นสัญญาคือจำได้หมายรู้รูป เสียง เป็นต้น ตามเวทนานั้น เวทนาก็จัดเข้าในหมวดเวทนานุปัสสนาอันเป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๒. และเมื่อเป็นสัญญาแล้วก็เป็นสังขาร คือความปรุงคิดหรือความคิดปรุง

คราวนี้เพราะขันธ์ทั้ง ๕ นี้เป็นอุปาทานขันธ์คือ ขันธ์เป็นที่ยึดถือว่าเป็นเรา จึงมีตัวเราออกไปกับจิตอยู่เสมอ คือตัวเราออกรับอารมณ์ วิญญาณเห็นรูปได้ยินเสียง ก็คือตัวเราเห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุขที่เป็นเวทนา ก็ตัวเราอีกนั่นแหละ เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข คราวนี้จำได้หมายรู้ซึ่งเป็นสัญญา ก็ตัวเราอีกนั่นแหละจำได้หมายรู้ คราวนี้คิดปรุงหรือปรุงคิดไปตามสัญญาที่เรียกว่าสังขาร ก็ตัวเรานั่นแหละคิดปรุงหรือปรุงคิด ตัวเรานี้มีอาสวะคือกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ เป็นตัวกามคือความใคร่ ซึ่งเป็นมูลรากของความยินดีพอใจ มีตัวภพซึ่งเป็นตัวเป็น เป็นนั่นเป็นนี่ ซึ่งเป็นที่ตั้งของการกระทบ มีตัวอวิชชา ความไม่รู้แจ่มแจ้งตามความเป็นจริงประกอบกันอยู่ เพราะฉะนั้นเมื่อมีตัวเราออกไปปรุงอยู่กับสังขาร จึงได้ปรุงให้เป็นกามฉันท์ ได้แก่ความพอใจในอารมณ์ที่เป็นสุขคือเป็นสุขเวทนา ตัวเราปรุงให้เป็นพยาบาท คือความไม่ชอบใจในอารมณ์ที่เป็นทุกข์คือเป็นทุกขเวทนา ตัวเรานี้เองก็ปรุงให้เป็นโมหะ คือความหลงในอารมณ์ที่เป็นอทุกข์ อสุขเวทนา ต่างโดยอาการก็คือเป็นถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม หรือว่าความท้อทางกาย ความท้อทางใจ เป็นอุทธัจจะกุกกุจจะความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เป็นวิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยลังเลไม่แน่นอนใจ เหล่านี้เป็นอาการของโมหะ คือความหลงทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นทางเกิดทางเข้ามาของอารมณ์และของกิเลส ก็อาศัยที่จิตนี้แหละอาศัยกายซึ่งเป็นรูปขันธ์ และก็เป็นวิญญาณขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์

สังขารขันธ์ และก็มีตัวเราออกปรุง ก็ไปปรุงให้เป็นนิวรณ์ มีกามฉันท์ พยาบาท เป็นต้น ขึ้น, เมื่อปรุงให้เป็นนิวรณ์ขึ้นแล้ว ต่อไปก็ก่อเจตนากรรมคือความจงใจกระทำกรรมออกไปทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง เป็นไปอยู่ดังนี้ในเรื่องทั่วๆไป

แม้ในการปฏิบัติธรรม จิตก็อาศัยเบญจขันธ์ปฏิบัติธรรมเช่นเดียวกัน แต่ว่าใช้ตัวเรานี้เองประกอบด้วยสติปัญญา มาปรุงให้เกิดเป็นธรรมปฏิบัติขึ้นตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า กล่าวคือ จิตนี้ก็อาศัยรูปขันธ์หรือรูปกายอันนี้ กำหนดให้เป็นกายานุปัสสนา คือว่ากำหนดดูที่กายอันนี้ ซึ่งเป็นตัวรูปขันธ์นี่แหละ ในเบื้องต้นก็กำหนด ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กำหนดนิมิตคือที่ซึ่งลมหายใจกระทบ ที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นจุดที่ลมหายใจกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออก ตามที่ท่านได้สอนไว้ในปฏิสัมภิทามัคค์ การกำหนดลมหายใจนี้ ลมหายใจเป็นโผฏฐัพพะคือสิ่งที่มาถูกต้องกาย กายส่วนที่ลมหายใจกระทบนั้นก็เป็นส่วนกาย จิตก็ออกรับอารมณ์คือลมหายใจที่เป็นตัวโผฏฐัพพะ คือเป็นตัวที่มาถูกต้องกายส่วนนั้น และเมื่อจิตออกรับอารมณ์คือโผฏฐัพพะอันได้แก่ลมหายใจดังนี้ จิตก็รู้สึกการกระทบ ความรู้สึกการกระทบนั้นก็เป็นวิญญาณ และเมื่อรู้สึกการกระทบ ต่อไปก็เป็นเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เพราะลมกระทบนั้น เช่นว่า รู้สึกว่าเย็นในเมื่อลมหายใจเข้าไปกระทบ รู้สึกว่าอุ่นในเมื่อลมหายใจออกมากระทบ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ดังกล่าวมานี้ก็เป็นเวทนา คือจิตออกมาเสวยเวทนาเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เมื่อเป็นดังนี้ต่อไปก็เป็นสัญญาคือความจำหมายอยู่ในเวทนาตามลมที่มากระทบนั้น และก็เป็นสังขารคือความคิด กำหนดอยู่ที่ลมหายใจนั้นตามสัญญาคือความจำหมาย เมื่อจิตนี้ออกรับอารมณ์ที่เป็นกัมมัฏฐานเป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขารไปโดยลำดับดังนี้ ก็จะปรุงให้

เป็นสมาธิคือความตั้งใจมั่นแน่วแน่ขึ้น แต่ว่าข้อสำคัญนั้นให้ใช้เครื่องมือ คือ วิญญาณ เวทนา สัญญา สังขาร นี้ให้บริบูรณ์อย่าให้บกพร่อง

โดยมากนั้นผู้ปฏิบัติไม่ได้ใช้เบญจขันธ์นี้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมให้บริบูรณ์ แต่ว่าแบ่งใช้ไปในอารมณ์อื่น คือว่า เมื่อตั้งจิตไว้ให้ออกรับอารมณ์ คือโผฏฐัพพะอันได้แก่ ลมหายใจเข้าออกมากระทบกายส่วนนั้น จิตก็แวบออกไปรับอารมณ์ข้างนอกเป็นอารมณ์ที่คั่งค้างมา เป็นรูปบ้าง เป็นเสียงบ้าง รวมกันเข้าเป็นบุคคลบ้าง เป็นวัตถุบ้าง เกี่ยวแก่เรื่องต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ได้นำเอาเครื่องมือในการปฏิบัติอันได้แก่ วิญญาณ เวทนา สัญญา สังขาร นั้น ไปใช้เสียในอารมณ์อื่นที่จิตแวบออกไปนั้น คือ ออกไปรู้สึกเป็นวิญญาณ คือ ตัวรู้อยู่ในอารมณ์ที่จิตแวบออกไป แล้วก็ไปเป็นสุขเป็นทุกข์อยู่ในอารมณ์นั้น ไปจำหมายอยู่ในอารมณ์นั้น ไปคิดปรุงอยู่ในอารมณ์นั้น บางทีคิดปรุงไปเสียมากมายแล้วหลายเรื่องหลายราว จึงได้กลับมีสติเข้ามาแล้วชักจิตนำจิตกลับเข้ามาให้ไปกำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิ ก็คือให้จิตออกไปเป็นตัววิญญาณ คือ เป็นตัวรู้สึกหรือเป็นตัวรับรู้อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ให้ไปเป็นสุขเป็นทุกข์อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ให้ไปจำหมายอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ และให้คิดตั้งจิตให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ เมื่อเป็นดั่งนี้จึงจะเป็นสังขารคือเป็นตัวปรุงให้เกิดเป็นสมาธิขึ้นได้ เพราะฉะนั้นก็ให้ใช้เครื่องมืออันนี้นั่นแหละในการปฏิบัติธรรม คือว่าใช้เบญจขันธ์อันนี้นั่นเอง ถึงในการปฏิบัติอย่างอื่นก็ใช้เบญจขันธ์อันนี้นั่นแหละ แต่ว่าจะทำอะไรจะปฏิบัติอะไร ใช้เบญจขันธ์ให้เต็มที่ทั้งรูปธรรม ทั้งนามธรรม ก็ให้สำเร็จเต็มที่ได้ทั้งนั้น แต่ว่าถ้าใช้บกพร่องไปก็สำเร็จอย่างบกพร่อง เมื่อนำมาใช้ในการปฏิบัติธรรมก็มาใช้ให้เต็มที่ การปฏิบัติธรรมจึงจะได้ผล

เพราะฉะนั้นในเรื่องของเบญจขันธ์นี้จึงควรทำความเข้าใจ พิจารณาให้รู้จักหน้าตาด้วยให้รู้หน้าที่ด้วย โดยเฉพาะในการปฏิบัติธรรมมากำหนดดูเบญจขันธ์ ก็ย่อมจะเห็นได้ทั้งกาย ทั้งเวทนา ทั้งจิต และทั้งธรรม ในการกำหนดดูนั้น ก็จะต้องกำหนดดูให้รู้ให้เห็นว่า รูปขันธ์หรือกายมีอยู่ เวทนากับทั้งสัญญาก็มีอยู่ จิตก็มีอยู่ สังขารคือความคิดปรุงหรือปรุงคิดนั้นก็มีอยู่ และจะต้องใช้อยู่ในทุกๆ อารมณ์ที่ประจวบเข้ามา เมื่ออารมณ์อย่างหนึ่งประจวบเข้ามา และจิตออกรับอารมณ์นั้นก็มีกายเป็นเครื่องมือ นั่นก็เป็นรูป แล้วก็เป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร ก็เรียกว่าเป็น เกิด เกิดขึ้นในอารมณ์นั้น เมื่อสิ้นกระแส ก็ ดับไป เมื่อจิตออกรับอารมณ์อีกอันหนึ่ง เบญจขันธ์ก็เกิดขึ้นใหม่ เมื่อสิ้นกระแสอารมณ์นั้นก็ดับไปใหม่ เพราะฉะนั้นเมื่อกำหนดดูเบญจขันธ์ที่ทำงานอยู่ ก็ย่อมจะ เห็นเกิดเห็นดับ ของเบญจขันธ์นั้นไปด้วยกัน ความเห็นเกิดเห็นดับนี้ก็เป็นจุดปฏิบัติอีกอันหนึ่ง เพื่อที่จะให้ถอนความยึดมั่นถือมั่น และเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เกิดนิวรณ์ขึ้น เพราะนิวรณ์นั้นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อได้เห็นเป็น ตัวเป็นอยู่เสมอไม่เห็นเกิดเห็นดับ ถ้าเห็นเกิดเห็นดับอยู่แล้ว กิเลสก็ไม่มีที่ตั้ง สักแต่ว่าเป็นกาย สักแต่ว่าเป็นเวทนา สักแต่ว่าเป็นจิต สักแต่ว่าเป็นธรรม อันนี้เป็นข้อที่จะต้องกำหนดพิจารณาในเบื้องต้น ก็กำหนดไปตามคำสั่งสอนของพระ-พุทธเจ้า และก็กำหนดเข้ามาดูที่ตนเอง เมื่อปฏิบัติพิจารณาให้เห็นเกิดดับได้ก็เป็นอันว่าได้ปฏิบัติให้ได้รับผลตามนัยสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้แล.

๒๓ กันยายน ๒๕๐๕

พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วน จำกัด ขนิษฐ์การพิมพ์ 200/11—12 สุขุมวิท
ปากน้ำ สมุทรปราการ (ข้าง ร.ร. สตรีสมุทรปราการ) โทร. **395 0294**

คติธรรม

◎ ◎ ◎ ◎

มีเรือดี พายดี ไว้ขี่ข้าม
ไม่ใช้เรือ รั่วน้ำ ไปข้ามขี่
เลือกใช้คน รู้งาน ทำการดี
ไม่ใช้คน ผี ผี ไปทำงาน
"เริ่มจะรวยละ"

มีเรือดี พายดี ไม่ขี่ข้าม
ไปเอาเรือ รั่วน้ำ มาข้ามขี่
ไม่ใช้คน รู้งาน ทำการดี
ไปเอาคน ผี ผี มาทำงาน
"เริ่มจะซวยแล้ว"

ธรรมสาธก

เขาชอบ เขาชัง ช่างเถิด
เขาเชิด เขาวาง ช่างเขา
เขาด่า เขาบ่น ทนเอา
ใจเรา ร่มเย็น เป็นพอ

ของพระธรรมโกศาจารย์

เจ้าคณะจังหวัดชลบุรี